全面解读儒、道、墨等大家的养心、养生之法，
细致入微地分析每一步操作与方法要领。

跟诸子百家学养生

李丹溪 田丁 编著

无法逾越的科学养生法 现代人独特的养生之道

遵循“天人合一”的自然规律，
结合现代生活的方方面面，
养出健康、快乐、智慧的人生。

贵州科技出版社

斯坦威图书
www.standway.com

从中国传统文化与中医养生的联系入手，通过中医文化，阐述专业的养生知识和实用的养生方法。

上篇讲述战国时期“九流十家”的思想对中医学的影响及他们的养生智慧，介绍相关的养生保健方法；中篇讲述中医发展史上的各家学说及其在养生方面的应用，提出与一些疾病有关的治疗与保健方法；下篇吸收与中医学有关的历代名家养生思想和养生故事，引出多种食疗及营养保健方法。

上架建议：养生保健

ISBN 978-7-80662-921-5

定价：35.00元

跟诸子百家学养生

李丹溪　田丁　编著

贵州科技出版社

图书在版编目（CIP）数据

跟诸子百家学养生／李丹溪，田丁编著．—贵阳：贵州科技出版社，2012.4

ISBN 978-7-80662-921-5

Ⅰ.①跟… Ⅱ.①李… ②田… Ⅲ.①养生（中医）-经验-中国-古代 Ⅳ.①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第060491号

跟诸子百家学养生

李丹溪，田丁 编著

责任编辑 熊兴平
出版发行 贵州科技出版社
地　　址 贵阳市中华北路289号（邮政编码：550004）
网　　址 http：//www.gzstph.com http：//www.gzkj.com.cn
经　　销 全国新华书店
印　　刷 北京东海印刷有限公司
版　　次 2012年5月第1版
印　　次 2012年5月第1次
字　　数 276千字
印　　张 17.25
开　　本 710mm×1000mm 1/16
书　　号 ISBN 978-7-80662-921-5
定　　价 35.00元

前 言

中医，指中国传统医学。它承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识，是在古代朴素的唯物论和自发的辨证思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成并发展而来的医学理论体系。

中医以整体观、相似观为主导思想，以阴阳五行作为理论基础，将人体看成是气、形、神的统一体，通过望、闻、问、切四诊合参的方法，探求病因、病性、病位，分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化，判断邪正消长，进而得出病名，归纳出证型，以辨证论治原则，制定“汗、吐、下、和、温、清、补、消”等治法，利用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段，使人体达到阴阳调和。此外，中医学的最终目标并不仅止于治病，更是帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范状态，即真人、至人、圣人、贤人的境界。

近些年来中医养生大热，单看电视节目中就可以发现有《大宅门》《神医喜来乐》《神医大道公》《大国医》等诸多优秀作品，可谓是脍炙人口，老少咸宜。此外，养生保健讲座对话类节目也越来越多，各大中医医院更是人满为患，一号难求。其中，挂号的不全是来瞧病的，咨询健康知识和养生方法的人占了相当的比例。这带动了诸多周边产物犹如雨后春笋一般的发展，真可谓有了“全民养生”之势。

说起养生，什么是养生呢？

养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之

意。简单地说就是谋求长生，并且要健康地活着——“活得要有意义”并且“有意义地好好活着”。

现在的中医养生书籍大多只是一些具体的保健手段的介绍，缺乏正统中医知识的指导。这种有“术”无“道”的介绍，很容易将读者带进误区，使中医的精髓——“中医文化”流失。失去文化的中医是无法生存的，而没有活力的中医是不能给大家太大帮助的。

在编著本书时，我们从中国传统文化与中医养生的方方面面入手，将中医文化的内涵加以阐释。通过中医文化，给读者朋友们传递专业的中医养生知识和实用的养生方法，使大家既能获得养生之“术”，又能真正理解养生之“道”。

全书分上、中、下三篇。上篇是以战国时期“九流十家”的思想对中医学的影响及圣贤的养生智慧娓娓道来，并探讨相关的养生保健方法。中篇讲述中医发展史上的各家学说及其在养生方面的应用，介绍与一些疾病有关的治疗保健方法。下篇以体质因素和药膳的微调阴阳平衡为切入点，剖析男女老少体质特征及生理状况，设计饮食计划及合理生活方式、健身方法。

在这里，我们还要善意地提醒广大读者，尽信书不如无书，我们始终坚信这一点。其一，看书看电视的时候可以不带有自己的观点和看法，但是之后一定要有所思考；其二，您在实践养生的过程中，当需要用到中医方法为您的健康服务时，请您务必咨询一下专业医生，听听他们给您的意见与建议，再予以施用。

感谢那些为我们提供浩瀚知识的圣人先贤，以及为本书的出版付出辛勤劳动的同志。由于吾等较之传统医学中之先贤大家，实属后生，如有疏漏之处，还望海涵并指正。

在此，谨献上我们对广大读者最真诚的祝愿——祝君健康！

李丹溪　田丁
于北京

目录

上篇　勤求博采，九流十家

第四章　朴素辨证——法家

第五章　因人制宜——名家

第六章　五行阴阳——阴阳家

第七章　连天合人——纵横家

第八章　吉祥三宝——杂家

第九章　药食同源——农家

第十章　青史传医——小说家

中篇　各家医说，厚德济生

第一章　养生溯源——上古医学

第二章　治病之本——伤寒学派

第三章　热用寒凉——河间学派

第四章　调理脾胃——易水学派

第五章　祛邪事亲——攻邪学派

第六章　滋阴降火——丹溪学派

第七章　脾肾并重——温补学派

上篇　勤求博采　九流十家



传承文明，修身养性

古希腊有三大哲学家——苏格拉底、柏拉图、亚里士多德。而在神秘的东方古国——中国，这个时代属于老子、孔子和孟子。两大文明遥遥相望，交相辉映。

春秋战国时期，各诸侯为了称霸天下，积极寻找人才，希望能得到富国强兵的方法，各种思想学派就因此出现了。这些思想家纷纷向君主提出了他们的想法，希望可以得到君主的采用，因此这时期的言论极为自由，形成了百家争鸣，诸子蜂起的局面。这是中国学术思想发展的黄金时代。

在黄金时代的弄潮儿中，“九流十家”是一个代名词，也代表着当时的主流思想，是最摩登、最有创意的。“九流十家”的“九流”与“三教九流”的“九流”不同。“九流十家”一称出自班固《汉书·艺文志诸子略序》，为东周时期诸子百家中的最具代表性的十家。

“九流”是指：儒家，代表人物是孔子，孟子，荀子；道家，代表人物是老子，庄子；墨家，代表人物是墨子；法家，代表人物是李悝，慎到（重势），申不害（重术），商鞅（重法），韩非；名家，代表人物是公孙龙，惠施，邓析子；阴阳家，代表人物是邹衍；纵横家，代表人物是苏秦，张仪，鬼谷子；杂家，代表人物是吕不韦，淮南王；农家，代表人物是许行。

“九流”之上再加上小说家（代表人物是青史子），就是“十家”了。

由于小说家只是道听途说，没有系统的理论，因而其思想不大受后世重视，所以不入流，只能称作“家”。

虽然在秦以后，“废除百家，独尊儒术”，以此来愚弄人民，但是真金不怕火炼，优秀的思想得以保留，并体现在我们的生存环境中，深入人心，为人们所接受。

祖国医学源远流长，已经不仅仅是技术，而是上升为艺术，更代表着一种文化。她本身不是独立的，是和万物有着普遍联系的，尤其是与中国传统文化之间有着强有力的连续性。可以说中医是建立在哲学基础之上的。

所以说，研究中国传统文化和古代哲学，就是在探寻中医的根；学习圣贤哲人的教诲与生命智慧，也就是在研习中医真正的魂。

通过研究“九流十家”的思想，我们可以看到：

道法自然的道家在明道以养生，更有修身齐家的儒家、墨守成规的墨家、讲究朴素辨证的法家、讲述因人制宜的名家、玩转五行阴阳的阴阳家、提出连天合人的纵横家、博采众议的杂家、实践药食同源的农家，青史传医的小说家更是像是历史长河中的舟船一样，传达着前人的经验，思想的火种，更传递着健康。

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”希望本篇能够给您提供一些思路与线索，让您眼前一亮，获得启迪，使您从中可以悟出一些道理，找到适合自己的养生之法。

第一章　道法自然——道家

第一节　明道以养生——道家哲学浅释

【道家溯源】

道家，是中国春秋战国时期诸子百家中最重要的思想学派之一。道家以自然为本的理论与中医理论基础中的自然论如出一辙，其“保身”与“尊生”的观点更是与中医思想有着不可割裂的联系。

道家思想起始于春秋末期的老子。老子，名李耳（约公元前571～前471年），字伯阳，又称老聃，楚国人，是我国古代最伟大的哲学家和思想家，被尊为“中国哲学之父”。著有《道德经》五千余言。他修道而长寿，大概活了一百余岁，被同时期的孔子（公元前551～前479年）赞为“犹龙”。在秦代并没有道家这一名称，用“道”一词来概括由老子开创的这个学派是由汉初开始，这时，道家也被称为道德家。



老子

之后道家思想渗透于中国文化的各个方面，魏晋玄学是最明显的复兴思潮。先秦各家内，一般都可以区分出众多派别，道家也不例外。道家思想的主要流派是老子、庄子和黄老学派，此外杨朱思潮可能影响了老子和庄子，同时又融会于两者中。不同的学派之间思想也不同，或偏于治国，或偏于治身。东汉班固所著的《汉书·艺文志》中，共列有道家著作37种，933篇，他们大多著于先秦时期。

【道家与道教】

“道家”与“道教”二词，常被不加区别地使用。从历史来看，这两个词指代过很多不同的内容，也曾混为一谈；现在也仍然有人主张将二者等同起来。

然而，如果将道家理解为由老子、庄子开创，并在魏晋时期被重新发明的哲学思想流派，将道教理解为于两汉时期逐渐形成，后又有若干发展分化的宗教，那么，虽然道教在理论上汲取了道家思想的大量因素，甚至奉老子为教主，但是二者还是不能混为一谈，也不能说道教理论就是道家思想。

比如说，道教所谓的“长生不老、成仙通神”之说，老子、庄子并未言及，也不能视为老子、庄子思想的合理引申。所以，道教以老子为宗，与其追求修炼成仙的说法是荒谬的。引起两者间关联的原因可能仅在于道家文字中描述了对于领悟了“道”与悟“道”的长生者的意象。

【道家的生命观】

在《老子》中，虽然没有直接讨论人的寿命生死问题，但从其一切均不得违反自然规律的宗旨观之，是不相信长生不死的，即所谓：“飘风不终朝，骤雨不终日”“天地尚不能久，而况于人乎?”而成书于其后的《庄子》，对于生死乃自然规律这一点，则有较明确的说明，如：“终其天年而不中道夭者，是知之盛也”“死生，命也。”“生之来不能却，其去不能止。”在《庄子》借寓言、故事阐发道家思想的表现形式中，提到寿限“上及有虞，下及五伯”的彭祖等，旨在说明凡事不可刻意追求，即所谓“世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存在，则世奚足为哉”。另外，《庄子》在以封人与尧之名写成的对话中，更加明确地表达了道家“不知说（音悦）生，不知恶死”，方为“真人”的思想。

道家是主张“保身”的，但这一概念同样不包含追求长寿的含义。《庄子》曾以子华子“两臂重于天下”劝昭僖侯莫争邻国之地等事例，说明“能尊生者，虽贵富不以养伤身，虽贫贱不以利累形”的价值观念。

【道家哲学与中医养生的和谐统一】

道家所主张的“道”，是指天地万物的本质及其自然循环的规律。自然界万物处于经常的运动变化之中，道即是其基本法则。《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，就是关于“道”的具体阐述。所以，人的生命活动符合自然规律，才能够长寿，这是道家养生的根本观点。

道家哲学中蕴涵了丰富的保身、养生理论与实践。以老子为代表的道家在其理论体系上逐步形成了“医道相通”的哲学观。

由于道家的终生修道的实践对中医学的需要，使其在修道中不由自主地与中医养生融合为一体，身体力行地推动了中医养生学的发展，以“合于道”为准则，主张去欲、主静、守一和调息，从而达到“天人合一”“长生久视”“全命保生”，以尽终其天年的目的。反之，道家思想中的“清静无为”“返璞归真”“顺应自然”“贵柔”等主张，对中医养生保健有很大影响和促进。

第二节　老子的养生哲学

【道法自然】

“道”是中国古代哲学的一个重要范畴，是由道家首先提出的。而老子最先把“道”看做是宇宙的本源和自然界的普遍规律。他认为“人法地，地法天，天法道，道法自然”。

老子认为，人与自然息息相通。顺应自然之道，适应自然的变化，清心寡欲，不妄欲求，方得长寿。真正的自然有两个方面，其一，就是不经人为的自然而然，其二，还包括人为当中的合乎自然与社会规律的行为与思想。这种理论被《黄帝内经》（即《内经》）所吸收。《素问・上古天真论》从适应外环境的变化和保持健康的生活方式两方面确定基本的养生原则。一是“虚邪贼风，避之有时”，即对外适应自然环境的变化，避免邪气的侵袭，防

止人体真气受伤；二是“恬淡虚无，真气从之”，保持健康的生活方式，通过调摄情志等，使真气调达和顺，从而突出强调保养真气，倡导“形与神俱”（即形神协调）的健康观。将人与自然看做一个整体，凡自然环境的异常变化和人类自身的身心活动均可影响其生理活动。

《内经》还提出了具体的养生方法，如“法于阴阳”，即顺应四时昼夜阴阳变化规律调摄养生；“和于术数”，即恰当使用修身养性之术；“食饮有节”，即注意饮食调适，在饮食的质量及进食的时间等方面要适宜有节制；“起居有常”，即调适起居作息，使生活有规律；“不妄作劳”，即无论劳作、房事，还是身心都应适度，不违背常规；“恬淡虚无”“精神内守”，调养神情意志，保持思想安闲清静而不耗散于外等。

【天人合一】

● 精与气

精即气，是宇宙的生成本元，也可以是气的精粹。精在人体则是脏腑组织的生成本元。

精气学说认为，宇宙自然界中的一切事物都是由精气所构成，世界万物的生成皆为精气自身运动的结果，所以，精气乃是构成天地万物包括人类在内的共同的原始物质。精气的存在形式有“无形”和“有形”两种状态，“太虚无形，气之本体”，“气合而有形”，“天地合气，万物自生”，且“无形”与“有形”之间处于不断的转化运动之中。

● 精气的运动与人的生命

精气，是活动力很强，运行不息的精微物质，正是由于精气的运行不息，方使得由精气所构成的宇宙自然界处于不停的运动变化之中，而自然界一切事物的纷繁变化，亦都是精气运动的结果和反映。“气化”和“形气转化”，即是精气运动变化的过程和体现，气化的形式，主要表现为气与形、形与形、气与气的转化以及有形之体自身的更新变化。

人由天地阴阳精气交感化合而生，人类不仅有生命，还有精神活动，“人之生，气之聚也”。聚则为生，散则为死。人的生命过程，亦即是气的聚散过程。

【如何享受生活】

老子《道德经》第十二章中说："五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。"

这些都是过度追求视觉、听觉、味觉上的享受所造成的结果。但是，如果没有这些享受，人们的生活又会变得索然无味。

那么，怎样享受生活才是"适中"的呢？

老子所提倡的生活方式是一种中道的生活方式，也就是要使自己的生活水平与自己相适应，既不能铺张浪费，也不提倡苦行僧似的生活。

自己获得多少，就享受多少，不过度追求物质享受，也不对自己过分吝啬。只要能做到这一点，自然就会心存和气，同时也可以得到真正完整的人生享受。

第三节　庄子的养生智慧

【从《庄子·养生主》谈起】

庄子（约公元前369～前286年），名周，字子休，后人称之为"南华真人"，是中国古代著名的思想家、哲学家、文学家，道家学派的代表人物，老子哲学思想的继承者和发展者，先秦庄子学派的创始人。他的学说涵盖了当时社会生活的方方面面，但根本精神还是皈依于老子的哲学，故后世将他与老子并称为"老庄"。



庄子

庄子的主要思想是"天道无为"，主张顺应"天道"，放弃一切"妄为"。在《庄子·养生主》中，他将这种思想贯穿全文，为我们指点了养生的要领。庄子指出，养生最重要的是要做到"缘督以为经"，即秉承事物中虚之道，顺应自然的变化与发展。而刻意地追求长生，则是对生命的毁损。他用"庖丁解牛"这一

著名的典故说明处世与生活都要“因其固然”“依乎天理”，而且要取其中虚“有间”，方能“游刃有余”，从而避开是非和矛盾的纠缠。此外，庄子于文中还表达了听凭天命、顺应自然，“安时而处顺”的生活态度。

可以说，《庄子·养生主》既体现了庄子的人生哲学，又体现了庄子的养生智慧。在今天这样一个飞速发展的时代里，个中滋味值得每一个人细细品味。

【“坐忘”养身又养心】

“坐忘”，语出《庄子·大宗师》，是庄子借颜回之口说出的。“坐”的姿态，“忘”的状态，应该是一种用身心求证到的实有的生命状态，而并非一种自我陶醉或麻醉。坐忘者，因存想而得、因存想而忘也。行道而不见其行，“心不动故”“形都泯故”。

这里的“坐”应该是一种由形式进入实质的途径，就像过河之筏，到了彼岸就不可以留恋它了，而“忘”，则是一种超越了世俗现实世界的种种规则之后心无挂碍的状态。所以，真正的“坐忘”是一种彻底的清静。

从中医的角度来看，静坐养心可以使人体经络疏通，气血畅顺，阴阳平衡，卫固宗壮，真气充盈。故曰“静者能养心”，因为心为五脏之首，心主血脉、主神志，心正常无疾者，五脏六腑俱健。心弱者血必衰，则会致疾全身。

所以说，“坐忘”方法所能够成就的是人的一种静态，并且让人在这种特殊的静态下恢复生理功能，使身心健康达到最佳平衡，甚至还能够开发人体的潜能。在现代心理学与现代治疗学中，也有很多的阐释与运用。

【庄子三法得长寿】

生于战国时期的庄子，享年 83 岁，而当时的人均寿命只有三十多岁，这实在是高寿的奇迹。细究其故，其中长寿之道，大致有如下三法：

一曰寡欲。庄子认为，欲不可绝，亦不可纵。只有知其荣，守其辱，安其分，图其志的人，才会身心健康，安然处世。

二曰静心。庄子认为，一个人如果终日思想不得止息，定会百病丛

生。只有心平气和，头空、心静、身稳，有较强的自控能力，方能不受外界干扰，保持平静的心态和健康的体魄。

三曰超然。庄子看待人生的态度十分超然，一切顺应自然。他的妻子亡故，惠子前去吊唁，见庄子非但不哭，反而在妻子遗体旁敲着瓦盆唱歌。面对惠子的指责，庄子坦然地认为，人来自于自然，气聚成形，气散则死，现在人的形体已死，又将重归自然，无疑不是乐事。虽然这个理论并非人人都可接受，但庄子豁达的人生态度却是值得提倡的。

从庄子的言论我们可以看出，要想长寿，就要情绪安定，无忧无虑，安逸自得，遵循自然的法则。正所谓："人之养生亦当如是，游于空虚之境，顺乎自然之理。"

第四节　身边的道家养生经

行走、坐卧、饮食、劳逸、情志、洗浴、季节宜忌……生活中饮食起居的琐事是人生重要的组成部分，稍有不慎，无一不是得病之缘；加以利用，无一不是养生保健的良方。科学的饮食起居习惯必定要合乎生命运动的规律，成为生命之舟的动力而非暗礁，道家养生学的饮食起居规范，合乎道家对宇宙及生命规律的认识，了解了这些养生知识，只需某些生活习惯的转变，举手之间便能起到保健延年的奇效，何乐而不为?

【节房事，调情欲】

- 男女的年龄与生理变化

《黄帝内经·素问》中说女性以七为基数，认为："女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七（十四岁）而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。"

具体而言，有的女性在四十岁就开始更年期，有的女性在六七十岁才开始出现更年期症状体征；有的人出现症状体征仅仅几天，有的人更

年期症状持续几年，甚至有的人更年期持续十几、二十年。

《黄帝内经·素问》又说男性的生理规律以八为基数，称："丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八（十六岁）肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。"

男性更年期一般是在退休前后出现，大多数人在六十岁左右出现更年期。

● 合而有度

阴阳交合，是自然繁衍、种族延续的生存之道。普通人隔绝阴阳，则是违背了自然阴阳交合化生万物的自然规律。古人修道，并没有一概断绝阴阳之道，而是强调"合而有度"，即有节制、有规律的进行。

彭祖曰："男不可无女，女不可无男，若念头真正无可思者，大佳，长年也。"彭祖是要告诉我们，对待情欲需视人而定，当不能断绝情欲的普通人思欲而不得时往往致病；如果是品德高远而不堕于俗趣者，又另当别论。若当真可以无私无欲，精自气化，气自化神，自然就会健康长寿了。

如果能真正做到清心无欲，高风亮节，则必定神气卓绝，寿命逾常。反之，如果平日思欲无穷而不可得，则气滞血瘀、耗血竭精，是养生的大忌。

中国古代房事养生包含了忌、治、养、练四个方面的内容。阴阳之道，合则聚，不合则离；合则成，不合则败，天道人事莫不由之。

"时机"为房事养生所慎重，所谓"时机"是指童男稚女未发育成熟，不可早婚交合。这与现代适当晚婚晚育的理论正相契合。

此外，《小品方》还说："古时妇女病易治者，嫁晚，肾气立，少病，不甚有伤故也。是也今世少妇有病，必难治也。早嫁，早经产，虽无病者，亦夭也。"

● 房事宜忌有讲究

古人说"房中之事，能杀人，能生人"，从而说明男女交接之道，顺之者益寿延年，逆者早衰早夭。因此，重视养生之道，就必须在房事生活中了解哪些适宜，哪些忌讳。

元代医学家李鹏飞说："欲不可绝，欲不可早，欲不可纵，欲不可强。"可以作为房室养生的准则。"欲不可绝"说明了房事的必要性；"欲不可早"论述了早婚的弊端；"欲不可纵"旨在反对放纵情欲；"欲不可强"专指不可强力入房，以防耗精伤肾。这个准则至今仍有实用价值。

古人有三忌："当避大寒大热，大风大雨，此天忌也；醉饱，喜怒，忧愁，恐惧，此人忌也；山川，神祇，社稷，井灶之处，此地忌也。房事当避此三忌，做到天时地利人和而行之。"《妇人规》说："寝室交合之所，亦最当知宜忌"，指出卧室要安静，睡床要舒适，被褥床单枕巾要整洁，室内空气要流通新鲜，是房事的必备条件。

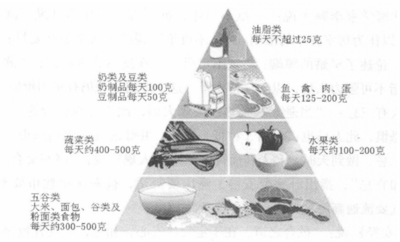
《素女经》说："欲合之道，在于定气，安心，和志，三气皆致至，神明统归。"所谓定气、安心，即在房事前宁心安神，泰然稳持，避免烦躁慌张，忧愤妒嫉，忿怒郁闷等情绪。所谓和志，即男女感召，配合默契，性感集中，情意合同，互相激发。《玉房指要》说："凡御女之道，务欲先徐徐嬉戏使神和意感，良久乃可交接。"这即是现代性医学所谓的"性准备"阶段。今人也应当遵循这样的原则，不要"猝上暴下"。

《医心方》说："年二十，常二日一施；三十，三日一施；四十，四日一施；五十，五日一施；所过六十以去，勿复施泻。"《千金方》说："人年二十者，四日一泄；年三十者，八日一泄；年四十者，十六日一泄；年五十者，二十日一泄；年六十者，即毕闭精，勿复再施也。若体力犹壮者，一月一泄。"实际上房事频率不应有统一标准，因人而异各不相同。一般规律是这样的：新婚燕尔房事较频；婚后数月一般每周 2~3 次；随着年龄增长会逐步减少到一两周 1 次；身体较弱者次数更少；夫妻久别重逢房事频率增加乃人之常情，但应适当节制。总之应以不感到疲劳为度。

【适劳逸，节饮食】

《黄帝内经》说："饮食有节……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"所谓饮食有节，也就是说饮食要有节制，要讲究吃的学问和方法，不能随心所欲。

那么，如何做到"饮食有节"呢？



中国居民平衡膳食“金字塔”

首先，要适量。也就是说我们不要吃得太多或太少，要恰到好处，饥饱适中。俗话说:“吃饭要吃七成饱”，就是这个道理。我们都知道，饥饿会影响人体健康，却为什么不能想吃就吃，过量饮食呢？这是因为，人体对饮食的消化、吸收、输布、贮存，主要靠脾胃来完成，若饮食过度，超过了脾胃的负担能力，就会引发多种疾病。《黄帝内经》中说：“饮食自倍，肠胃乃伤”。古人更是明确指出了饮食过量对人的危害:“多食之人有五患，一者大便数，二者小便数，三者扰睡眠，四者身重不堪修养，五者多患食不消化。”

其次，要定时。孔子有“不时，不食”的饮食习惯，就是说不到该吃饭的时候，就不吃东西，这是很正确的做法。一日三餐，食之有时，脾胃的生物钟适应了这种进食规律，到该吃饭的时候就会做好消化食物的准备。经常吃零食的人，到了该吃饭的时候，就会缺少饥饿感，勉强塞进些食品，也难以消化。故每餐进食应有较为固定的时间，如《尚书》中所说的“食哉惟时”，这样，脾胃活动才能够协调配合，才可以保证食物被正常地消化、吸收。

中医学认为，一日之中，机体有阴阳盛衰之变，白天阳盛，活动量大，故食量可以适量增多；而夜晚阳衰阴盛，即待寝息，故以少食为宜。清代马齐在《陆地仙经》中提到：“早饭淡而早，午饭厚而饱，晚饭须要少，若能常如此，无病直到老。”因此，遵循“早餐好，午餐饱，晚餐少”的名训，才是益于养生的饮食方式。

【谨居处，调情志】

早在《内经》时代，古人已认识到居住环境与健康寿夭的关系。《素问·五常政大论》中说："高下之理，地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之，阳胜者先天，阴胜者后天，此地理之常，生化之道也……高者其气寿，下者其气夭，地之小大异也。"因此《内经》强调养生应"和于阴阳，安于居处"。唐代著名医学家孙思邈非常重视养生，并列居处法、择地、缔创等专篇阐述，中医历来重视居室卫生，由此可见一斑。

人类生活在自然界，经常受到各种自然因素与环境的限制和影响。中医关于风、寒、暑、湿、燥、火以及阴、阳、风、雨、晦、明六气致病学说，反映了自然环境的变化与健康的密切关系，"顺应自然"是防病延年、保健益寿的重要方法之一。居室养生与个人生活密切相关，包括对居住环境的选择、居室的布置及环境卫生等方法与内容。

● 居室环境与养生

空气的质量直接影响健康与长寿。现代研究发现，富含负离子的空气能调节人的大脑皮层功能，振奋精神，消除疲劳。在森林、海滨、乡村等处，空气中负离子浓度较高，在空气污染日趋严重的工业化城市中含量很低，而且还有多种对人体有害的化学物质。因此，选择居住环境应尽可能远离空气污染源或污染严重地区。

水是人类生存的必需物质，《吕氏春秋》认为"轻水所，多秃与瘿人；甘水所，多好与美人；辛水所，多疽与痤人"，显然古人已经认识到饮用水源与疾病和健康的关系。择居安家，首先要考虑选择洁净水源而居。

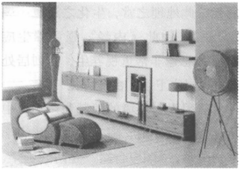
地形一般应选择地势高爽干燥，没有噪音污染，清洁卫生的环境构筑居室，同时应尽可能避免在有放射性物质或对人体有害的矿区生活。

此外，还应该选择阳光充足，绿地覆盖率较高的地域居住。绿地能调节气温、湿度和空气中二氧化碳浓度，能起到防风、降尘、杀菌、降低噪音及缓解神经紧张、消除视觉疲劳等方面的作用。因此，阳光、绿地对身心健康有极大益处。

由于人们对自己的居住环境往往难以自由选择，如城里工作的人，一般

无法选择山区、海滨作为居处，可以通过营造适宜的居处小环境来改善其生活的大环境。最常用的方法就是绿化，如种植花卉草木、养金鱼水草，不仅可以怡情养性，丰富业余生活，而且还可以改善环境，保护健康。

● 居室结构与养生



恬静的浅蓝装饰

就我国的地理位置而言，房屋的朝向一般以坐北朝南为佳，有“冬暖夏凉”的优点，有利于室内采光、通风及温度、湿度的调节。

房间居室不宜太大，也不宜太小，太大不利于保暖，太小妨碍空气的流通，也不利于湿度、温度的调节。一般来说，城市以人均9平方米，农村以人均12平方米为佳。

居室高度应适中，以满足采光要求和空气的自然流通。室高以3米左右为宜。

居室的进深直接影响采光、通风和日照。通常一侧有窗户的房间，进深不宜超过从地面至窗上缘高度的2～2.5倍；两侧有窗的房间，进深度可增至此高度的4～5倍。

居室装饰应方便生活，素雅清洁，不宜奢华。色彩能直接影响人的情绪，如黄色可增加房间的宽阔度，给人以典雅高贵的感觉；嫩绿、浅蓝显得温柔、恬静，使人产生安逸、幽雅感；粉红色会给人以慰藉和温馨的感觉。老年人居室中，床宜低矮稳固，被褥要柔软，可挂上幔帐以挡风避寒，门槛应取消，地板须防滑。

室内污染主要来源于建筑装饰材料、煤气、现代家用电器，如彩电、冰箱、空调的电磁辐射等。故应采取一定的措施，如新装修的房子不要急于入住，要经常开窗通风，使有害物质排散。电器设备应合理安装，安全使用。

第二章　修身齐家——儒家

第一节　爱人以长寿——儒家思想撮要

【“三治”】

儒家“三治”，即维护“礼治”，提倡“德治”，重视“人治”。

儒家的“礼治”主义的根本含义为“异”，即贵贱、尊卑、长幼各有其特殊的行为规范。只有贵贱、尊卑、长幼、亲疏各有其礼，才能达到儒家思想中君君、臣臣、父父、子子、兄兄、弟弟、夫夫、妇妇的理想社会。

儒家的“德治”主义就是主张以道德去感化、教育人。儒家认为，无论人性善恶，都可以用道德去感化教育。这种教化方式，是一种心理上的改造，使人心良善，知道耻辱而无奸邪之心。这是最彻底、根本和积极的办法，是非法律制裁所能办到的。

儒家的“人治”主义，就是重视人的特殊化，重视人可能的道德发展，重视人的同情心，把人当做可以变化并可以有很复杂的选择主动性和有伦理天性的“人”来管理统治的思想。

【仁者爱人】

“仁”是儒家思想的核心。

“仁者，爱人”，就是去爱别人、帮助别人、体恤别人。“仁”还有“忠恕”的意思，“忠”就是“己欲立而立人，己欲达而达人”，也即好事要与别人分享，不可独占；“恕”就是“己所不欲，勿施于人”，即自己不愿做的事也不可强加于人。“仁”还有“克己”的意思，就是说，一个人不能私心、欲望膨胀，不择手段。“仁者，爱人”，强调要善待人、友爱人。

【儒家思想与中医养生理论】

中医养生理论受儒家天人合一观的影响，从而奠定了中医养生的整体观念；中医养生理论受儒家中和思想的影响，认为人体自身须“阴平阳秘，精神乃治”，“内外调和”才能保证人体“邪不能害”，由此提出养生以中和为最佳境界。此外，中医养生理论承袭了儒家重德的哲学思想，提出了自己“德全不危”的养生观。

第二节　圣人的教诲

【孔子长寿】

孔子，名丘，字仲尼，春秋时期鲁国人，被后世历代尊为“圣人”。



孔子

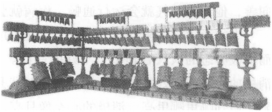
他生于公元前551年，卒于公元前479年，享年73岁。常言道：“人生七十古来稀”，孔子能在战乱的年代得享如此高龄，实在是得益于他的养生之道。

● 饮食习惯有讲究

民以食为天。孔子十分重视饮食对健康与养生的作用。他在《论语·乡党》中说：“食不厌精，脍不厌细，鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食……不撤姜食，不多食。”

也就是说，饮食要精心制作，不能食用变味变臭变腐的鱼肉，也不能食用色泽、气味不佳或烹饪不当的食物，更不要食用不合时令的瓜果。而且提出，每餐都要加点姜，有益于健康的观点。同时，他强调“食不言，寝不语”的生活习惯。孔子十分明白“食不言”可以使注意力集中，既有助于消化，又可以预防进食过程中呛食等意外；“寝不语”则可以避免睡前过于兴奋，难以入眠。

• 精神生活多调节



编钟

孔子十分注重精神生活的充实和完美，反对“饱食终日，无所用心”的状态，提出了“智者乐水，仁者乐山”的观点，让山水来调节人的情志，使人的心胸开阔，情操高尚。同时，孔子还有很高的音乐造诣，亲自编订了《乐经》，可惜已经失传于世。他喜欢弹奏乐器和唱歌，以怡愫悦性。他在齐国听到“韶”乐，竟“三月不知肉味”；在绝粮于陈地之际，他仍弦歌不绝。如其弟子所说：“子之燕居，申申如也，夭夭如也。”孔子通过音乐达到放松精神、养生延年的效果，值得我们效仿。

【“仁者寿”】

• 仁者何以寿

仁者寿，谓道德崇高者可以长寿。语出《礼记·中庸》引孔子所言：“故大德……必得其寿。”仁者寿的观点是儒家养生思想最为集中而典型的体现。这是由于儒家特别注重个人道德修养在养生中的作用，主张突出个人养德的主动性，来达到道德自我完善的境界，并认为这是人们得以长寿的基本要素。儒家有“天佑说”、“情志说”等看法，以后者的看法较为科学。现代心身医学理论认为，人是大脑皮层统率的完善生物体。因此，心理因素对人的健康有着极其重要的作用。道德感是人的一种社会性高级情感。自我道德感的满足缓解了情感矛盾，减少了心理冲突，并通过大脑皮层，又给生理机制带来良性影响，从而有益于人的健康。明代吕坤《呻吟语》说：“仁者寿，生理完也。”即“仁者”在形、神诸方面都完全具备了有利于生命延续的全部积极因素。

• 养生要有好心态

善是万病之药，善是养生之本，善心就像柔和的水，养育人的五脏六腑，让全身的气血达到平衡。善能让人的心胸宽广，善能让人的心态平

和，善能让人远离七情六欲。人善心静，养血益气。一个人真正地做到了向善，他体内的气就会运行通畅，疾病就会远离他。

事物永远是阴阳同存，有积极心态的人看到的永远是事物好的一面，而消极心态的人只看到事情不好的一面。积极的心态能把坏的事情变好，消极的心态能把好的事情变坏。当今时代是悟性的赛跑！积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮，消极的心态像月亮，初一十五不一样。

【《论语》养生心得】

● 音乐养生疗法

音乐可以通过生理和心理两个方面来治疗疾病，调养身心。

忧郁的人宜听“忧郁感”的音乐。不管是“悲怆”的“交响乐”还是其他有忧郁成分的乐曲，都是具有美感的。当病人的心灵接受了这些乐曲的“美感”的沐浴之后，很自然会慢慢消去心中的忧郁。这是最科学、也是最易见效的方法。

性情急躁的人宜听节奏慢、让人思考的乐曲。这些音乐可以调整心绪，克服急躁情绪，如听一些古典交响乐曲中的慢板部分为好。

悲观、消极的人宜多听宏伟、粗犷和令人振奋的音乐。这些乐曲对缺自信的人是有乏帮助的。乐曲中充满坚定，无坚不摧的力量，会随着激情洋溢的旋律而洒向听者“软弱”的灵魂。久而久之，会使人树立起信心，振奋起精神，认真的考虑和对待自己的人生道路。

记忆力衰退的人最好常听熟悉的音乐。熟悉的音乐往往是与过去难忘的生活片段紧密缠绕在一起。想起难忘的生活，就会情不自禁地哼起那些歌和音乐；哼起那些歌和音乐，也同样会回忆起难忘的生活。记忆力衰退的人常听熟悉的音乐，确有恢复记忆的效用。

原发性高血压的病人最适宜听抒情音乐。有实验表明，听一首抒情味很浓的小提琴协奏曲后，血压即可下降 1.3 ~ 2.7 千帕。原发性高血压的病人需要的是平静，最忌讳的是那些有可能使他们听后过于激动的音乐。

产妇宜多听带有诗情画意、轻松幽雅和抒情性强的古典音乐和轻音乐。这样的乐曲可帮助产妇消除紧张情绪而心情松弛、充满信心、减少疼

痛感，有利于生产。绝对不宜听那些节奏强烈、音色单调的音乐。

总之，音乐治疗不同于一般的音乐欣赏，它是在特定的环境气氛和特定的乐曲旋律、节奏中，使病人心理上产生自我调节作用，从而达到治疗的目的。

● 有氧运动疗法

孔子也重视运动养生，提出“志于道，据于德，依于仁，游于艺”。



有氧运动

有氧训练是以增加人体吸入、输送和使用氧气能力为目的的耐力性训练，也是提高机体有氧代谢能力的健身方法。此种训练方法简便、易行，运动方式对技巧的要求不高，易于推行。其运动方式有步行、健身操、游泳、自行车、原地跑、登楼梯、跳绳等。人体生理负荷量是由锻炼的强度、训练的次数、每次训练持续时间等决定的，且人体可以自监自控训练，因而安全有效。一般采用中等强度的耐力性训练，对心肺功能有良好作用，可提高负荷量，增加携氧能力，并且对改善机体有氧的分解代谢与合成代谢的进程有促进作用，还可以增加肌肉的收缩力。有氧训练方法较多，但以“库柏训练法”最具有代表性，各种训练水平的人都可采用。

第三节　孟子论养生

【养浩然之气】

孟子，名轲，字子舆，鲁国邹人，中国古代著名思想家，战国时期儒家代表人物，孔子第四代弟子。孟子与孔子的思想被合称为“孔孟之道”。孔子是至圣，孟子是亚圣。

孟子有一句非常著名的话：“我知言，我善养吾浩然之气。”那么，“浩然之气”与我们的养生有什么关系呢？我们又该如何养气呢？

• 气有五种



孟子

元气：是人体中最基本、主要之气。乃由肾中精气、脾胃水谷之气及肺中清气所组成，分布于全身各处。

宗气：由清气及谷气相合而成，以贯心脉而司呼吸。

营气：谷气之精专部分。旨在化生血液、营养全身。其运行路径有十二经脉（精专营气）以及任督、阳跷、阴跷。

卫气：水谷之悍气也。可以温分肉、充皮肤、肥腠理、司开阖。

脏腑经络之气：和全身的气一样，是精气清气、水谷之气经肺、脾、肾共同作用而化生。可转化为推动和维持脏腑经络进行生理活动的能量；并可更新充实脏腑经络的组织结构以及生成五脏六腑之精而贮存。

• 养气健目功

养气健目功是依祖国医学理论的脏腑学说、经络学说和五轮学说为基础创编而成的专门针对各种疑难眼疾的保健功法，长期习练，可以获得养生明目的效果。它对诸如屈光不正、弱视、白内障、青光眼、视网膜病变、黄斑变性、糖尿病性眼病、各种遗传性眼病、视网膜色素变性、视神经萎缩等疑难眼病，均有一定的保健预防作用。

预备式可以使练功者做到松、静、自然而进入状态。两脚平行，与肩同宽，头正项直，百会朝天，双目垂帘，两唇轻合，舌抵上腭，沉肩坠肘松腕。两臂自然下垂，肘微屈，含胸拔背，松腰塌胯敛臀，两膝放松。头脑清空，排除杂念，呼吸自然平稳。然后慢慢睁开双眼，极目远眺，充分想象眼前辽阔无际的美景。之后，把目光收回，双目垂帘。这时练功者的双眼会有湿润和清亮的感觉。

每个动作做完 6 次之后，调息一次，采用自然呼吸法。目的是调整呼吸，恢复自然，稍事休息。具体做法是：在预备式的基础上，两臂从体侧徐徐抬起，手心向下，沉肩坠肘松腕，待腕与肩平时，以肘为轴，外旋小

臂使手心转而向上，坠肘向内划弧收到鼻与眉之间，手指相对呈按球状由胸前徐徐下落至腹前，两臂自然下垂，恢复预备式。

● 清肺润燥食疗方

中医认为，肺主气，司呼吸。所以，养气之中，肺的调护十分重要。秋冬季节，环境干燥，容易损伤肺阴，这就需要我们清肺润燥，滋润肺脏。这里推荐一款价廉味美，不热不寒且疗效良好的“南北杏仁鹌鹑汤”。

材料：鹌鹑2只，猪瘦肉250克，南杏10克，北杏10克，圆肉15克，生姜3片。

制法：南、北杏用开水烫片刻，去衣；圆肉洗净，猪瘦肉洗净，切块；鹌鹑去毛，去肠脏和脚，洗净后斩件。然后一起放置瓦煲里，加入清水800毫升（约8碗水量），武火煮沸后，文火煲2~3小时，约至400毫升（约4碗水量），调入盐和花生油即可。

本汤是宣肺润肺及止咳喘之饮品，汤中南北杏仁均有止咳平喘的作用，南杏仁长于“补肺润肺燥而止咳喘”，北杏仁能“疗肺气咳嗽上气喘促”，二者合用，润肺燥，降肺气，对肺燥咳喘的疗效更佳。鹌鹑性平味甘，有补肺气的作用。圆肉即龙眼肉，其性平味甘、质润，功能补益心脾、滋养安神，是治疗气血虚弱常用的滋补之品。猪瘦肉能滋阴润燥、健脾益气。生姜和胃除腥。诸物合用，补肺气、润肺燥；降肺气、止咳喘，润而不腻，是润补与宣降同用、补脾与润肺同施之汤品。

【平淡尚德，寡欲养心】

● 寡欲养心

孟子提倡，要保养良心，减少私欲；保持宽容心，先正己后正人，要与人为善；要守分安常，交品行端正的朋友；要谨严虚心，不自满不骄横。

孟子养心，讲求“仁义礼智”，即做人要常保恻隐之心、羞恶之心、恭敬之心、是非之心。

孟子还告诉大家，要保持平淡的个人生活，不要刻意追求生活的奢华品质。比如，孟子吃饭，绝不挑剔，常“箪食壶浆”，即使粗茶淡饭也“未尝不饱”。

所有这些，在今天都是值得我们借鉴的。清心以养心，这对保持良好的精神状态和心理环境是十分有帮助的。

● 寡欲养身

“性欲”，是人的各种欲望中很重要的一种。性欲虽不可禁，亦不可纵。

中医房事养生主张节欲保精，既不是禁欲也不是纵欲，而是要求不恣意行房耗损肾精。肾精乃先天之本，肾精充足则五脏六腑皆旺，正气存内邪不可干，防老益寿。男女精血的颐养对于优生也有非常重要的意义。

节制房事，一是指不恣情纵欲，二是指注意房事健康。

【百病生于气】

气者，一身之主，有气则生，无气则死。

从中医发病学角度来看，疾病的发生取决于正气和邪气两个方面。正气是指人体的生理机能和对外界环境的适应能力、抗邪能力及康复能力。邪气则指各种致病因素。其中正气不足是发病的内在因素，即在通常情况下，人体正气旺盛，则不易感邪而得病，反之，当人体气机失常，正气相对虚弱，则邪气便可乘虚而入导致发病。

气的失常主要是升降失司、开阖不利，或生化不足、消耗太过等。前者多表现为气滞、气逆、气闭、气乱等气机失调，后者多表现为气虚、气陷、气脱等正气衰少。

情志是机体的精神状态，是人体对客观事物的不同反映，在正常情况下不会使人致病。但一旦情志过激，超出正常限度，就可致使气机失常。即所谓“怒则气上、喜则气缓、悲则气消、恐则气下、惊则气乱、思则气结”之类。

饮食、劳倦也是通过影响气的异常而致病。饮食不节则损伤脾胃，所谓“饮食自倍，脾胃乃伤”，脾胃为后天之本，气血生化之源，脾胃受损，脾胃气虚，后天失养，故气血化生不足；“劳则气耗”，劳力、劳神、劳欲过度，可致心、脾、肾之气耗损而产生病变。瘀血、湿浊、痰饮之邪虽为病理性产物，但反过来成为继发性致病因素，导致气郁、气逆、气闭等实证，或虚实夹杂证，而且可以郁而化火，更致气机逆乱，变生诸病，造成临床病变错综复杂。

总之，气机调畅，人即安和，气机失调，人即发病，大凡致病因素均先伤气而发病，故《素问》说："气相得则和，不相得则病。"张景岳更明确指出："气之在人，和则为正气，不和则为邪气。"无论外感六淫，饮食劳倦，还是七情内伤，皆可导致气的失常而引起疾病。

第四节　儒者亦医

【荀悦《俗嫌》话养生】

荀悦，东汉著名养生家，早年曾隐居，汉献帝时任黄门侍中等职，与名士孔融等俱在宫中讲学。著有《汉纪》三十篇，《申鉴》五篇及诸论数十篇。其《俗嫌》篇讲述了养生之道，颇能代表儒家的养生观。



《汉纪》书影

其中认为，凡是长寿之人，必是讲求养生大道的人，言行符合天地生生不息的规律；人的爱欲、情绪、四季生活起居应当适中，不宜太过或不及；"致气于关"是长寿的根本；善德和良好的情绪主生养，能使人长寿，恶德和不良情绪主消杀，能使人短命；药物多有毒性，故"勿药有喜"，然药不可废，用药当求适宜，不可多服。

这些都是非常有用的养生智慧和原则，值得今人学习。

【情淡气和也容易】

情贵淡，气贵和。但如何才能达到情淡气和的境界呢？

顺乎自然——遇事不强求，得则得之，失则失之。

精神快乐——把一切烦恼都抛于脑后，用愉悦的事物充满思想。

静坐定心——精神集中，正本清源，心系一处，放松身心。

退还原位——不要把挫折和失败看得过于严重，退一步海阔天空。

第三章　墨守成规——墨家

第一节　墨守成规，兼爱苍生——简谈墨家思想

墨者多来自社会下层，以“兴天下之利，除天下之害”为教育目的，“孔席不暖，墨突不黔”，尤重艰苦实践，“短褐之衣，藜藿之羹，朝得之，则夕弗得”“以裘褐为衣，以跂蹻（草鞋）为服，日夜不休，以自苦为极”，生活清苦。墨者可以“赴汤蹈刃，死不旋踵”，意思是说至死也不后转，不后退。墨者中从事谈辩者，称“墨辩”；从事武侠者，称“墨侠”。墨者必须服从巨子的领导，其纪律严明，相传“墨者之法，杀人者死，伤人者刑”（《吕氏春秋·去私》）。例如，巨子腹的儿子杀了人，虽得到秦惠王的宽恕，但他自己仍坚持“杀人者死”的“墨者之法”。



墨子

墨家的创始人墨子，是战国时期著名思想家、军事家、社会活动家。

墨子死后，墨家学派发生了分化。有相里氏之墨，邓陵氏之墨，相夫氏之墨，活动于战国中后期。在自然观方面，对物质、移动和时空关系做了唯物主义解释，摒弃了墨子的天鬼观念，并把唯物主义哲学和科学紧密的联系在一起。在认识论上，发扬了墨子重视实践的特点，承认物质世界的可知性，克服了狭隘的经验论的错误。在政治思想方面，提出了“义，利也”的著名论断，突出了利，把它作为标准和基础解释各种社会问题和道德范畴。

后期的墨家在逻辑论方面做出了重大的贡献，形成了中国古代第一个

比较完整的逻辑体系。后期墨家对概念、判断和推理都做出了较为详细的研究，意识到劳动人民精神生活中也需要艺术。

【墨子哲学的基本思想】

墨家的基本思想主要有以下十点：

兼爱。完全的博爱（与儒家的相对，将父慈、子孝、兄友、弟悌等的亲人对待方式，扩展到其他陌生人身上）。

非攻。反对侵略战争（战争对于败者的伤害及伤人命、损其才，是没有意义的破坏行动。而对于胜方而言，仅仅是获得了数座城池与税收，但总的来说伤害与损失是巨大的，所以战争是没有意义的行为）。

尚贤。不分贵贱唯才是举。

尚同。上下一心为人民服务，为社会兴利除弊（有一说法为“上同”，认为天子是百官之首，而百姓听令百官，与上而同，此乃“上同”之意）。

天志。掌握自然规律（有一说法为天子代天行政，并借由“上同”的观念推论出人民以天的意志而行事）。

明鬼。尊重前人智慧和经验（有一说法认为墨家说鬼所为并非迷信，而是希望以神鬼之说使人民警惕，不行邪恶）。

非命。通过努力奋斗掌握自己的命运。

非乐。摆脱划分等级的礼乐束缚，废除繁琐奢靡的编钟制造和演奏（古代音乐费时耗事，花费甚大，于国家乃无用之事）。

节用。节约以扩大生产，反对奢侈享乐生活。

节葬。不把社会财富浪费在死人身上（儒家的厚葬耗钱财，守丧则需三年，三年过后人虚弱需要人搀扶才能起行，这会影响国家生产力，乃浪费之事）。

此外还有逻辑学等。墨子还是一个杰出的科学家，在力学、几何学、代数学、光学等方面，都有重大贡献，是当时诸子所望尘莫及的。墨家在科学上的成就为众多学者所称赞，我国近代教育家蔡元培认为：“先秦唯墨子颇治科学。”历史学家杨向奎称：“中国古代墨家的科技成就等于或超过整个古代希腊。”

【墨家与儒家】

儒墨两家在当时并称显学，两个学派的弟子甚多，遍布各地。但两派的阶级立场显然不同。孔子旨在维护没落的奴隶主贵族的统治，墨子则反映正在上升的“农与工肆之人”即小生产者的要求。彼此利益相反，所以两派形成对立面。由于儒墨两家立场不同，社会政治思想亦背道而驰。儒家主张“爱有差等”，墨家则主张“兼爱”；儒家信“命”，墨家则“非命”；儒家鄙视生产劳动，墨家则强调“不赖其力者不生”；儒家“盛用繁礼”，墨家则俭约节用；儒家严义利之辨，墨家则主张“义，利也”；儒家的格言是“穷则独善其身，达则兼善天下”，墨家则“摩顶放踵，利天下为之”，如此等等。因此，这两家的思想和实践也各有特点。

墨家对儒家的否定在于：儒家不相信天帝鬼神，结果“天鬼不悦”。儒家坚持厚葬，特别是父母去世，子女要守三年之丧，此举浪费民众的财富和精力。儒家“盛为声乐以愚民”，结果只是少数贵族奢侈享受。儒家主张宿命论，造成民众怠惰顺命。

出现以上分歧的根本原因在于儒家和墨家的不同出发点。孔子代表一些传统的力图通过周礼的改良等方式来安定社会的统治者的思想，而墨子反映的是处于社会下层民众的观点。而最后一点则是属于墨家的误解，儒家所说的命，是人力无法控制的某种力量，而除此以外，还有一些方面是人只要努力就能控制的。儒家强调先尽力而为，最后才接受人力所无法改变的部分，这才是“知命”。

第二节　从墨家思想看中医学养生

【教育启迪心灵】

- 重视教育的墨子

墨子以“兼爱”“非攻”为教，同时重视文史知识的掌握及逻辑思维能力的培养，还注重实用技术的传习。

墨子长于教育，除称说诗书外，多取材于日常社会生活和工农业生产的经验，或直称其事，或引作比喻，具体生动，较能启发同门弟子的思想，亦较易为其他人所接受。例如他以分工筑墙为喻，教弟子能谈辩者谈辩，能说书者说书，能从事者从事，然后义事成。又如，有二三弟子再向墨子请求学射，他认为国士战且扶人，犹不可及，告诫弟子不可同时“成学”又“成射”。这些例子也说明，墨子教学注意量力，既要求学生量力学习，也要求教者估计学生“力所能至”而施教。只有根据学生的具体情况，才能使能力不同的学生，在不同的基础上，做到可能“成学”者成学，可能“成射”者成射。对教师讲，这也是“因材施教”。至于不允许学生同时既“成学”又“成射”，也具有使学生学习要“专心致志”的意义。

● 中医胎教——让宝宝赢在起跑线上

现代社会非常流行的“胎教”一词，其实源于我国古代，最早出现在汉朝。那时胎教的基本含义是孕妇必须遵守的道德、行为规范。古人认为，胎儿在母体中能够感受孕妇情绪、言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，名为胎教。《大戴礼记·保傅》



胎教

说：“古者胎教，王后腹之七月，而就宴室。”又说：“周后妃（即邑姜）任（孕）成王于身，立而不跂（不踮脚尖），坐而不差（身子歪斜），独处而不倨（傲慢），虽怒而不詈（骂），胎教之谓也。”《列女传》中记载太任怀周文王时讲究胎教事例，一直被奉为胎教典范，并在此基础上提出了孕期有关行为、摄养、起居等各方面之注意事项，如除烦恼、禁房劳、戒生冷、慎寒温、服药饵、宜静养等节养方法，以达到保证孕妇身体健康，预防胎儿发育不良以及防止堕胎、小产、难产等目的。

古时候妇女怀了身孕，睡觉时就不侧着身子，坐席不靠边，不用一只脚站立，不吃有异味的东西。食物切得不正不吃，席子放得不端不坐，眼

睛不看邪僻的东西，耳朵不听浮靡颓废的声音。夜晚让乐官吟诵诗歌，讲述正人君子的事迹。这样生下的孩子必定相貌端庄，才智和品德都出类拔萃。所以，女子怀孕时期要时刻谨慎自己的每一个细微的念头，思维纯真温厚没有恶意就会感应善良贤德，思维嗔恨邪恶就会感应不好的事物。

现代中医也认为凡是妇女怀孕后，除了德行操守外，还要注意不要咒骂发怒，不要恶言，不要惊恐，不要过度疲劳倦怠，不要说假话，不要悲伤愁苦，不要吃生、冷、过酸、过热的食物，不要骑马乘车，不要到高的地方去，不要去危险的地方，不要走路太快或小跑，不要吃牲畜的筋腱，不要做针灸治疗。要端正心态，保持正身诚意，心无邪思，还可以时常听读圣贤经典。

古人的教诲是很有道理的。胎儿和婴儿时期的教育，关键是父母双方，母亲本身的作用更是关键中的重点，母亲本身的道德品格和修养对胎儿、婴儿的养育起关键作用。父母是否明理通达，能否起到表率作用，是胎教、婴教和幼教能否得到成功的关键。

【恒动观】

恒动，就是不停地运动、变化和发展。中医理论认为：一切物质，包括整个自然界，都处于永恒而无休止的运动之中，“动而不息”是自然界的根本规律，运动是物质的存在形式及其固有属性。自然界的各种现象，包括生命活动、健康、疾病等都是物质运动的表现形式。因此，运动是绝对的、永恒的。摒弃一成不变、静止、僵化的观点，这就是恒动观念。



华佗之五禽戏

恒动观念的主要内容有：

● 生理上的恒动观

人体脏腑器官的生理功能活动，处于永恒无休止的运动中。如生命活动的生、长、壮、老、已过程，充分体

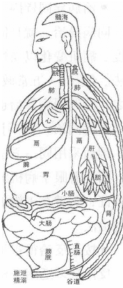
现了“动”。欲维持健康，就要经常锻炼身体，即“生命在于运动”。又如人体对食物的吸收，津液的环流代谢；气血的循环灌注，物质与功能的相互转化等，都是在机体内部以及机体与外界环境之间阴阳运动之中实现的，这就是生理上的恒动观。

● 病理上的恒动观

中医学以“动”的观念，从病因作用于机体，到疾病的发生、发展、转归，对整个疾病的全过程进行动态观察，发现疾病的病理也处于不停的发展变化之中。如外感表寒证未及时治疗，则可入里化热，转成里热证；实证日久可转为虚证；旧病未愈又添新疾，新病又往往引动旧病等。另一方面，疾病的病理变化多表现为一定阶段性，发病初、中、末期都有一般规律和特点。例如风温，初期在肺卫，中期在气分，末期多致肺胃阴伤。又如气血瘀滞、痰饮停滞、糟粕蓄积等，都是发病机体脏腑气化运动失常的结果，这就是病理上的恒动观。

● 疾病防治的恒动观

疾病过程是一个不断运动变化的过程。一切病理变化，都是阴阳矛盾运动失去平衡协调，阴阳偏盛偏衰的结果。治病必求其本，治疗应以扶正祛邪、调整阴阳的动态平衡为基本原则；体现了运用对立统一的运动观点指导临床治疗的特点。中医学主张未病先防，既病防变的思想，就是运用运动的观点去处理健康和疾病的矛盾，以调节人体的阴阳偏盛偏衰而使之处于生理活动的动态平衡。因此，不断地把握患者出现的新情况、新变化，细心分析，随时调整治法及方药，才不致贻误病情。



古代中医《脏腑图》

所以，中医学养生及防治疾病的基本思想，均体现了动静互涵的恒动观念。

【中医第一哲学观——整体观】

整体观是指从全局考虑问题的观念，整体观，首先是指自然界本身是一个整体，人和其他的生命、生物都是其中的一部分。如果这个整体或某一部分受到损害，那么其他方面也将受到影响，整体则因之破坏。

整体观又是指将生物机体与自然环境、五脏、六腑、五官这些不同层次的系统、组织看成统一的整体，就是指观察事物、解决问题能着眼于全局的一种心理能力。

在中医学的研究诊断治疗中，每一个或几个机体单元都视为一个整体的观点。它强调研究每一生物元素时，都应将其置于整个生物机体的全框架中，探讨它与其他机体元素以及各种外界条件之间的内在关系和内外联系，由此建立一种全面而深刻的认识和关系规律。

【中医第二哲学观——辨证观】

● 治病异同皆因“证”

同病异治，就是同一病证，因时、因地、因人不同，或由于病情进展程度、病机变化以及用药过程中正邪消长等差异，治疗上应相应采取不同治法。《素问·五常政大论》说：“西北之气，散而寒之，东南之气，收而温之，所谓同病异治也。”

异病同治，指不同的疾病，在其发展过程中，由于出现了相同的病机，因而采用同一方法治疗的法则。中医治病的法则，不是着眼于病的异同，而是着眼于病机的区别。异病可以同治，既不决定于病因，也不决定于病证，关键在于辨识不同疾病有无共同的病机。病机相同，才可采用相同的治法。

● 按证反治得正果

反治法多适用于疾病的征象与其本质不完全吻合的病证。由于这类情况较少见，故反治的应用相对也较少。究其实质，用药虽然是顺从病证的假象，却是逆反病证的本质，故仍然是在治病求本的思想指导下针对疾病的本质而进行的治疗。

热因热用，即以热治热，是指用热性药物来治疗具有假热征象的病证。它适用于阴盛格阳的真寒假热证。如格阳证中，由于阴寒充塞于内，逼迫阳气浮越于外，故可见身反不恶寒，面赤如妆等假热之象，但由于阴寒内盛是病本，故同时也见下利清谷，四肢厥逆，脉微欲绝，舌淡苔白等内真寒的表现。因此，当用温热方药以治其本。

寒因寒用，即以寒治寒，是指用寒性药物来治疗具有假寒征象的病证。它适用于阳盛格阴的真热假寒证。如热厥证中，由于里热盛极，阳气郁阻于内，不能外达于肢体起温煦作用，并格阴于外而见手足厥冷，脉沉伏之假寒之象。但细究之，患者手足虽冷，但躯干部却壮热而欲掀衣揭被，或见恶热、烦渴饮冷、小便短赤、舌红绛、苔黄等里真热的征象。这是阳热内盛，深伏于里所致。其外在寒象是假，内热盛极才是病之本质，故须用寒凉药清其内热。

塞因塞用，即以补开塞，是指用补益药物来治疗具有闭塞不通症状的虚证。适用于因体质虚弱，脏腑精气功能减退而出现闭塞症状的真虚假实证。如血虚而致经闭者，由于血源不足，故当补益气血而充其源，则无须用通药而经自来。又如肾阳虚衰，推动蒸化无力而致的尿少癃闭，当温补肾阳，温煦推动尿液的生成和排泄，则小便自然通利。再如脾气虚弱，出现纳呆、脘腹胀满、大便不畅时，是因为脾气虚衰无力运化所致，当采用健脾益气的方药治疗，使其恢复正常的运化及气机升降，则症自减。因此，以补开塞，主要是针对病证虚损不足的本质而治。

通因通用，即以通治通，是指用通利的药物来治疗具有通泄症状的实证。适用于因实邪内阻出现通泄症状的真实假虚证。一般情况下，对泄泻、崩漏、尿频等症，多用止泻、固冲、缩尿等法，但这些通泄症状出现在实性病证中，则当以通治通。如食滞内停，阻滞胃肠，致腹痛泄泻，泻下物臭如败卵时，不仅不能止泄，相反当消食而导滞攻下，推荡积滞，使食积去而泄自止。又如瘀血内阻，血不循经所致的崩漏，如用止血药，则瘀阻更甚而血难循其经，则出血难止，此时当活血化瘀，瘀去则血自归经而出血自止。再如湿热下注而致的淋证，见尿频、尿急、尿痛等症，以利尿通淋而清其湿热，则症自消。这些都是针对邪实的本质而论治的。

【因势利导】

顺着事情发展的趋势，向有利于实现目的的方向加以引导。语出西汉司马迁《史记·孙子吴起列传》："善战者，因其势而利导之。"



孙膑

战国时期，齐国有位名叫孙膑的大将，他运筹帷幄，决胜千里，用兵如神。当时，魏国进攻韩国，韩国向齐国求援。齐国便派田忌为将军，孙膑为军师，领兵攻魏。在战斗中，孙膑利用敌人骄傲狂妄、轻视齐军的心理，向田忌献策，他说："善战者，因其势而利导之。"建议用逐日减灶的计策，伪装溃败逃跑，诱敌深入。田忌采纳了他的计谋。骄傲的魏军果然中计，大摇大摆地尾随齐军进入一个叫马陵的险恶地带。这时，早已埋伏好的齐兵万弩齐发，一举歼灭魏军。这便是历史上有名的"马陵之战"。

孙膑利用敌人的骄傲心理，诱敌上当，所以取得战役的胜利。中医也很强调因势利导，要求医生根据患者体质、病位等因素而施治。

早在两千多年前的中医古籍《黄帝内经》里就有"因其轻而扬之；因其重而减之；因其衰而彰之"、"其高者，因而越之；其下者，引而竭之"等治疗法则。这里的"轻"、"重"、"衰"、"高"、"下"等都是疾病的"势"，根据各种不同的情况采取相应的治疗措施，便是"因势利导"的体现。病在上部较轻浅的，宜轻扬宣散，清代医学家吴鞠通常选用质地较轻、气味较薄的药，即"治上焦如羽，非轻不举"的治法。古人还根据"其高者，因而越之"的法则，创立吐法，主张服盐汤或用鹅毛刺激喉管引起呕吐，使病邪从上而出。再如，夏秋时令，误食腐败不洁之物，腹泻腹痛，医生亦常因势利导，让病人继续泻下秽臭之物，腹痛、腹泻亦渐好转，若此时止泻，逆其病势，反而有可能加重病情。

孙膑讲的虽然是兵法，但与中医治病原理相通。难怪清代名医徐灵胎认为："用药如用兵"。他甚至还说"孙武子十三篇，治病之法尽之矣"，认为中医的治疗思想贯穿在兵法中，这话颇有几分道理。

第四章　朴素辨证——法家

第一节　没有规矩不成方圆——辨证的方法论

法家是先秦诸子中对法律最为重视的一派。他们以主张“依法治国”的“法治”而闻名，而且提出了一整套的理论和方法。这为后来建立的中央集权的秦朝制定各项政策提供了有效的理论依据，后来的汉朝继承了秦朝的集权体制以及法律体制，这就是我国古代封建社会的政治与法制主体。



韩非子

法家在法理学方面作出了贡献，对于法律的起源、本质、作用以及法律同社会经济、时代要求、国家政权、伦理道德、风俗习惯、自然环境以及人口、人性的关系等基本的问题都做了探讨，而且卓有成效。

【人性论】

法家认为人都有“好利恶害”或者“就利避害”的本性。像管子就说过，商人日夜兼程，赶千里路也不觉得远，是因为利益在前边吸引他。比如，打鱼的人不怕危险，逆流而航行，百里之远也不在意，也是追求打鱼的利益。有了这种相同的思想，所以商鞅才得出结论：“人生有好恶，故民可治也。”

【历史观】

法家反对保守的复古思想，主张锐意改革。他们认为历史是向前发展的，一切的法律和制度都要随历史的发展而发展，既不能复古倒退，也不能因循守旧。商鞅明确地提出了“不法古，不循今”的主张。韩非子则更进一步发展了商鞅的主张，提出“时移而治不易者乱”，他把守旧的儒家讽刺为守株待兔的愚蠢之人。

【治国术】

商鞅、慎到、申不害三人分别提倡重法、重势、重术，各有特点。到了法家思想的集大成者——韩非子时，提出了将三者紧密结合的思想。法是指健全法制；势指的是君主的权势，要独掌军政大权；术是指的驾驭群臣、掌握政权、推行法令的策略和手段，主要是察觉、防止犯上作乱，维护君主地位。而法家精神和实际成就最大的则是李斯，他帮助秦王取得天下，统一中原。

第二节　法家的养生启示

【脏腑之法——各司其职】

《黄帝内经》曰：“心者，君主之官，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廪之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。三焦者，决渎之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。凡此十二官者，不得相失也……”

● 养心

心为神之舍，血之主，脉之宗，在五行属火，为阳中之阳，起着主宰人体生命活动的作用。手少阴心经与手太阳小肠经在小肠与心之间相互络属，故心与小肠相为表里。



红酒

心为君主之官，主神明；心主血脉，其华在面；心开窍于舌，舌为心之苗。

少阴心气绝则脉不通，脉不通则血不流，以致毛发不泽，面黑如漆。而舌质红可为心火亢，质淡多为心血不足。

养心，从日常饮食上就可以进行调护。素食可以防止心血管疾病。黄豆和豆制品如豆腐有利于心脏健康。鱼类最好与含抗氧化剂的食物同吃（大蒜等）。适量饮用红酒有利于心脏。动物心脏也有滋补心脏的作用，可以适量食用鸡心、猪心等。尽量少吃有害心脏的油炸食品。含大量饱和脂肪的食物不利于心脏，比如牛油、全脂奶等。而含不饱和脂肪的花生酱、花生油、花生果、橄榄油等对心脏有好处。此外，核桃、燕麦、苹果、香蕉、鸭肉等都是对心脏有好处的食品。

● 养肺

肺在人体脏腑中位置最高，故称肺为五脏之华盖。因肺叶娇嫩，不耐寒热，易被邪侵，故又称“娇脏”。为魄之处，气之主，在五行属金。手太阴肺经与手阳明大肠经相互络属于肺与大肠，故肺与大肠相为表里。

肺主气，司呼吸；肺佐心脏，主治节；肺外合皮毛，开窍于鼻。

由于肺主气，合皮毛，所以肺虚则有少气自汗的现象；肺能佐心，主治节，所以吐血，不但治心治血，还要补气摄血。由于肺开窍于鼻，故温病中咳嗽、气喘、鼻煽，为肺热，而要用清肺泄热的方法来治疗。

养肺亦可从饮食入手。银耳，含胶质，润肺生津，对胃、肺、肾均有补养作用；百合，有利尿清热、润燥止咳的作用；核桃，有润肠温肺、补脑益智、乌须黑发、补气养血及补肾强腰的作用；荸荠，又名马蹄，有清热解毒、凉血通便及化痰作用。杏仁，尤其是北杏仁，可润肺平喘，治肠燥或肺热燥咳。

● 养肝

肝是身体内以代谢功能为主的器官。肝与胆相为表里。

肝藏血，主谋虑；肝之充在筋，其华在爪；肝开窍于目。

肝血不足则爪甲枯脆不华，目无所见，如夜盲症，筋络屈伸不利，甚至动风挛急。

养肝也要从日常生活的小事做起。首先，情绪要稳定平和，保持心情愉悦，不宜过于愤怒。其次，睡眠要保证优质。人卧则血归于肝，养肝血重点在晚上睡觉的时候。另外，饮食忌辛辣，需清淡。保护肝脏，总的营养原则是适量摄入蛋白质、少量脂肪、丰富的维生素。蛋白质必不可少，但不要过多，可以吃一些瘦肉、鱼类、乳类、花生、豆类等。高脂肪会增加肝脏的负担，吃得太多还会导致脂肪肝，人们日常饮食宜选择低脂肪、低胆固醇的食物。燕麦含极丰富的亚油酸和丰富的皂甙素，可降低血清胆固醇、甘油三酯。

此外，运动适度，不过度疲劳也对肝有养护作用。

• 养脾

脾主运化，脾运化水谷精微，输布津液，把食物的精华送到全身，并且能运化水湿浊气排泄于体外。脾统血，脾有统摄血液的功能，所以说脾藏营，而脾又借血的营养以司运动。

脾主肌肉，其荣在唇；而脾又为统血之脏，所以口唇的红润和淡白，可以表示脾血的盛衰。



山药

脾虚则血失统摄，而有便血、崩漏等，以致口唇淡白不华，治疗就要用补脾摄血之法。且脾能运化精微，以及运行水湿使之外出。若脾不运精，湿邪困滞，治疗就必须温运脾阳。

养护脾胃，首先要饮食适度，不宜过饱贪多。“饮食自倍，肠胃乃伤”。如要养生，吃饭一定要注意不能暴饮暴食，更不能饥饱不均。其次，有计划地运动和按摩也是养脾的一种方法。按摩中焦和膻中穴有助于脾胃的调养。肚脐附近是脾脏功能区，可以适当的轻轻揉按，帮助消化。孩子腹痛、腹泻是因为脾气虚而引起的可以推拿

脐腹，另外，应当多摄取利脾胃、助消化的食物。古人养脾胃重点在于调摄，食疗是最常用的。补益脾气的食物有很多，如薏米、小米、山药等。

● 养肾

肾在现代医学中属于泌尿系统的一部分，负责过滤血液中的杂质、维持体液和电解质的平衡，最后产生尿液经由后续管道排出体外；同时也具备内分泌的功能以调节血压。

肾藏精，其华在发；肾主骨生髓，通于脑；肾开窍于耳和前后二阴。

肾虚精少，就有头昏、脑转、耳鸣、健忘、失精的症状，治疗也就要补肾填精。肾又为水脏，有司开阖排泄的作用，因此肾病可致水肿病变，治当温肾分利。

为了补养肾脏，可以在饮食上多加注意。山药，为中医“上品”之药，除了具有补肺、健脾作用外，还能益肾填精，凡肾虚之人，宜常食之。干贝，又称江珧柱，能补肾滋阴，故肾阴虚者宜常食之。鲈鱼，既能补脾胃，又可补肝肾，益筋骨。栗子，除有补脾健胃作用外，更有补肾壮腰之功，肾虚腰痛者最宜食用。枸杞子，具有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、除腰痛等功用，久服能益寿延年，尤其是中年女性肾虚之人，食之最宜。何首乌，有补肝肾、益精血的作用，凡是肾虚之人头发早白，或腰膝软弱、筋骨酸痛，或男子遗精、女子带下者，食之皆宜。

已经患有肾病或需要特别注意养护肾脏的人，应忌吃或少吃荸荠、柿子、生萝卜、生菜、生黄瓜、生地瓜、西瓜、甜瓜、洋葱、辣椒、芥菜、丁香、茴香、胡椒、薄荷、莼菜、菊花、盐、酱、白酒等。

【治病之法——理法方药】

● 辨证论治

理法方药，是中医学关于诊断与治疗操作规范的四大要素。辨证论治是理法方药运用于临床的过程，成为中医学的基本特色。理，是指根据中医学理论对病变机理作出的准确的解释。法，指针对病变机理所确定的相应的治则治法。方，是根据治则治法选择最恰当的代表方剂或其他治疗措施。药，指对方剂中药物的配伍及其剂量的最佳选择。

● 治病必求于本

“治病必求于本”，指治疗疾病时需寻找发病根本原因，从根本上治疗。语出《素问·阴阳应象大论》。

治疗疾病时必须追究疾病的根本原因，也就是采用其阴阳的偏盛偏衰。

例如：头部昏晕而痛，肢麻，肉跳，虚烦，夜寐不安，面部烘热，口干，舌质红，脉弦而细。这是肝阴不足，肝阳上亢的表现，须滋阴潜阳，养血柔肝，用生地、白芍、当归、何首乌、菊花、牡蛎、珍珠母等药。

又如食物不化，呕吐清水，大便水泻，舌淡苔白，脉沉细，这是脾胃阳虚，当温脾胃之阳，用“温中散寒”法。

【用药之法——君臣佐使】

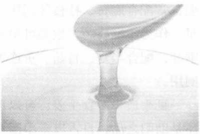
● 用药配伍有主次

君臣佐使，系方剂配伍组成的基本原则。《素问·至真要大论》曰：“主病之为君，佐君之为臣，应臣之为使。”组成方剂的药物可按其在方剂中所起的作用分为君药、臣药、佐药、使药，称之为君、臣、佐、使。君指方剂中针对主证起主要治疗作用的药物。臣指辅助君药治疗主证，或主要治疗兼证的药物。佐指配合君臣药治疗兼证，或抑制君臣药的毒性，或起反佐作用的药物。使指引导诸药直达病变部位，或调和诸药的药物。以治疗伤寒表证的麻黄汤为例，麻黄发汗解表为君药，桂枝助麻黄发汗解表为臣药，杏仁助麻黄平喘为佐药，甘草调和诸药为使药。

● 寻常食品巧养生

在我们的生活中，有些食品看似十分寻常，却也有很好的养生保健、治病疗疾的作用。

饴糖，味甘，性温，入脾、胃、肺经，有缓中补虚、生津润燥之功。治劳倦伤脾、里急腹痛、肺燥咳嗽、吐血、口渴、咽痛、便秘。但脾胃湿热、中满呕哕者不宜。源于《伤寒论》的中医名方“小建中汤”，便是以饴糖为君药补中缓急，配以桂皮、生姜温中助阳，白芍、甘草、大枣缓急止痛，调和肝脾。用于治疗肝脾失调、里急腹痛、喜温喜按，或虚劳、气血不足、心悸不宁、面色无华。


蜂蜜

蜂蜜，能改善血液的成分比例，促进心脑和血管功能，因此经常服用对于心血管病人很有好处。常食蜂蜜对肝脏有保护作用，能促使肝细胞再生，对脂肪肝的形成有一定的抑制作用。食用蜂蜜能迅速补充体力，消除疲劳，增强对疾病的抵抗力。蜂蜜还有杀菌的作用，经常食用蜂蜜，不仅对牙齿无妨碍，还能在口腔内起到杀菌消毒的作用。蜂蜜还能治疗中度的皮肤伤害，特别是烫伤，将蜂蜜当做皮肤伤口敷料时，细菌无法生长。失眠者在每天睡觉前口服1汤匙蜂蜜加入1杯温开水后，可以帮助尽快进入梦乡。蜂蜜还可以润肠通便，只要是天然成熟的真正蜂蜜都有润肠通便的效果。

洋槐蜜性清凉，有舒张血管、改善血液循环、防止血管硬化、降低血压等作用，临睡前服用能起到催眠作用，常服本品能舒缓人的情绪，达到宁心安神效果。紫云英蜜有清热解毒、祛风明目、补中润燥、消肿利尿之特殊功效。对风痰咳嗽、喉痛、火眼痔疮等有一定的辅助疗效，是虚火旺盛人士之保健佳品。桉树蜜能抗菌消毒，预防流行性感冒，治疗咽喉发炎。野菊花蜜也称为排毒蜜，能排毒养颜，消炎祛痘，是消除口腔溃疡、无名疮毒，祛除青春痘的保健美容佳品。


生姜

生姜，味辛，微温，归肺脾胃经，为芳香性辛辣健胃药，有温暖、兴奋、发汗、止呕、解毒等作用，特别对于鱼蟹毒，半夏、天南星等药物中毒有解毒作用。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐；在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后，急以姜汤饮之，可增进血行，驱散寒邪。

用于解表。生姜主要为发散风寒，多用于治疗感冒轻症，煎汤，加红糖趁热服用，往往能得汗而解，也可用做预防感冒药物。生姜发汗作用较

弱，常配合麻黄、桂枝等同用，作为发汗解表辅助的药品，能增强发汗力量。作为止呕要药，生姜可单独应用，主要治疗胃寒呕吐，也可治疗胃热呕吐，配合半夏、竹茹、黄连等同用。用生姜解鱼蟹毒，可单用或配紫苏同用。

夏季适当多食生姜，可以预防腹痛腹泻、伤风感冒和腰肩疼痛。生姜还是助阳之品，自古以来中医素有“男子不可百日无姜”之语。

香菜，亦称“芫荽”。主治风寒感冒、麻疹透发不畅、食积、脘腹胀痛、呕恶、头痛、牙痛、脱肛、丹毒、疮肿初起、蛇伤等症。本品辛温香窜，内通心脾，外达四肢，辟一切不正之气，为温中健胃养生食品。日常食之，有消食下气，醒脾调中，壮阳助兴等功效，适宜于寒性体质。胃弱体质以及肠腑壅滞者食用，可用来治疗胃脘冷痛、消化不良等症状。

小儿出疹痘，可取香菜制成香菜酒擦皮肤，或水煎，趁热熏鼻，或蘸汤擦面及颈部，可以加速疹痘发出，如已出者则应停止使用。亦可与橘皮、生姜共入粳米粥内，制成香菜粥，可增强散寒止痛、健胃消食的功效，常用于治风寒头痛、胃弱食滞等症。高血压患者，可用鲜香菜 10 克，加葛根 10 克水煎服，早晚各 1 次，每次服 50 毫升，服 10 天为 1 个疗程，对治疗高血压有辅助疗效。

第五章　因人制宜——名家

第一节　逻辑游戏——名副其实的哲学

名家，战国时诸子百家之一。以正名辨义为主，主要代表为邓析、惠施、公孙龙等。《庄子·天下》中有名家辩辞的记录。《史记·太史公自序》中说："名家苛察缴绕……故曰'使人俭而善失真'。"《汉书·艺文志》记载："名家者流，盖出于礼官。"梁启超在其《论诸家之派别》也说："名家言起于郑之邓析，而宋之惠施及赵之公孙龙大昌之。"

【两大学派】

名家萌芽于春秋末期，郑国大夫邓析为先驱。作为一个学派，名家并没有共同的主张，仅限于研究对象的相同，而各说差异很大。主要有"合同异"和"离坚白"两派。

● 合同异

所谓"合同异"，即认为万物之"同"与"异"都是相对的，皆可"合"其"同""异"而一体视之。该派以宋国人惠施为代表。惠施提出著名的"历物十事"，即"天与地卑，山与泽平"、"泛爱万物，天地一体"等十个命题。

● 离坚白

如果说"合同异"强调事物的统一性，那么"离坚白"则强调事物的差异性。

所谓"离坚白"，即认为一块石头，用眼只能感觉其"白"而不觉其"坚"，用手只能感觉其"坚"而不觉其"白"。因此"坚"和"白"是分

离的、彼此孤立的。该派以赵国人公孙龙为代表，“白马非马”“坚白石二”等命题即由其提出。

战国末期，后期墨家对二者的片面性有所纠正，提出了“坚白相盈”的观点，荀子亦强调“制名以指实”。

【两大代表】

● 惠施

惠施，宋国人，是名家的代表人物。他在魏惠王后元元年到十三年（公元前334～前322年）间做魏的相国，主张联合齐、楚，尊齐为王，以减轻齐对魏的压力，曾随同魏惠王到齐国的徐州，朝见齐威王。他为魏国制定过法律。到公元前322年，魏国被迫改用张仪为相国，把惠施驱逐到楚国，楚国又把他送到宋国。到公元前319年，由于各国的支持，魏国改用公孙衍为相国，张仪离去，惠施重回魏国。

惠施也和墨家一样，曾努力钻研宇宙间万物构成的原因。据说，南方有个奇人叫黄缭的，曾询问天地不塌不陷落以及风雨雷霆发生的原因，惠施不假思索，立刻应对“遍为万物说”（《庄子·天下篇》）。庄子曾说惠施“以坚白鸣”（《庄子·德充符篇》），批评惠施“非所明而明之，故以坚白之昧终”（《庄子·齐物篇》）。可知惠施的论题，主要的还是有关宇宙万物的学说。他的著作已经失传，只有《庄子·天下篇》保存有他的十个命题。

惠施把一切事物看做处于变动之中，例如说：“日方中方睨（侧斜），物方生方死。”太阳刚升到正中，同时就开始西斜了；一件事物刚诞生的同时，又走向死亡了。这种看法在一定程度上认识了事物矛盾运动的辨证过程。但是他无条件地承认“亦彼亦此”，只讲转化而不讲转化的条件，这样就否定了事物的质的相对稳定性，不免陷入到相对主义的泥坑中去。

• 公孙龙

公孙龙，相传字子秉，赵国人，活动年代约在公元前320年至公元前250年间，春秋战国时期的思想家。他的生平事迹已经无从详知。他可能较长时间作平原君的门客。《史记·平原君虞卿列传》说："平原君厚待公孙龙"。约于公元前248年至前279年间，公孙龙曾从赵国带领弟子到燕国，据《吕氏春秋·应言》载，是为了说燕昭王以"偃兵"。公孙龙又曾游魏，与公子牟论学。另据《吕氏春秋·审应览》载，公孙龙曾在赵国与赵惠文王论偃兵。



公孙龙

公孙龙还善于辩论。《公孙龙子·迹府》记载，公孙龙与孔穿在平原君家相会，谈辩公孙龙的"白马非马"。晚年，齐使邹衍过赵，平原君使与公孙龙论"白马非马"之说，公孙龙由是遂绌，后不知所终。公孙龙的主要思想，保存在《公孙龙子》一书中。《汉书·艺文志·名家》有《公孙龙子》十四篇，今存六篇。《迹府》，是后人汇集公孙龙的生平言行写成的传略。其余五篇是：《白马论》《指物论》《通变论》《坚白论》《名实论》，其中以《白马论》最著名。

第二节　从名家思想看中医学养生——含有辨证因素的观察和分析

惠施的十个命题，主要是对自然界的分析，其中有些含有辨证的因素。他说："至大无外，谓之大一；至小无内，谓之小一。""大一"是说整个空间大到无所不包，不再有外部；"小一"是说物质最小的单位，小到不可再分割，不再有内部。这和后期墨家一样认为物质世界是由微小的不可再分割的物质粒子所构成。万物既然都由微小的物质粒子构成，同样基于"小一"，所以说"万物毕同"；但是由"小一"构成的万物形态千

变万化，在“大一”中所处的位置各不相同，因此又可以说“万物毕异”。在万物千变万化的形态中，有“毕同”和“毕异”的“大同异”，也还有事物之间一般的同异，就是“小同异”。他把事物的异同看做相对的，但又是统一在一起的，这里就包含有辨证的因素。

【实同名异看中药】

- 从药之名察药之实

中药的命名大多都有规律可循，一般是根据药物的产地、生长特点、药用部分、功效、气味、形态、颜色等诸方面的特征，单独或综合起来命名的。

1. 以产地命名

如川芎、川贝等，皆因主产于四川而得名；广藿香、广木香产于广东；建曲产于福建；云茯苓产于云南。还有蜀椒、杭菊、浙贝、阿胶，皆因产地而得名。

2. 以生长特点命名

如半夏，农历五月间成熟，恰巧是夏季过一半，故得其名；夏枯草因每到夏至便萎谢而得名；忍冬藤因经冬不凋而得名；冬虫夏草因其冬为虫、夏为草，成虫体与菌座相连而得名。

3. 以药用部分命名

植物以花入药的有菊花、洋金花、旋覆花等；以子入药的有莱菔子、菟丝子、枸杞子等；以叶入药的有艾叶、苏叶、淡竹叶、侧柏叶等；以藤入药的有海风藤、夜交藤、鸡血藤等；以根入药的有葛根、芦根、山豆根等；以皮入药的有秦皮、五加皮、地骨皮；以木质部分入药的有苏木、竹茹。以动物药用部分入药而命名的有蝉蜕、牛黄、鳖甲、龟板、鹿茸。矿石入药的则有朱砂、赭石、滑石等。

4. 以药物功效命名

防风能治诸风头痛；泽泻能泄利水湿；益母草能治妇科病；千年健能“祛风延年”；远志能益智安神强志；骨碎补能活血壮筋、续骨疗伤等。

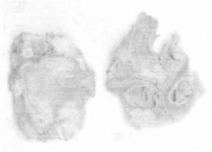
5. 以气味命名

有酸味的酸枣仁、甜味的甘草、苦味的苦参、辣味的细辛皆以味而得

名；五味子因其“皮肉甘酸，核中辛苦，都有咸味”，五味俱全故而得名；鱼腥草因其叶具有鱼腥味而得名；麝香、丁香、藿香、降香均以香味而得名；臭牡丹、臭茉莉、臭梧桐则以臭味而得名。

6. 以形态命名

如植物药牛膝，因其茎节粗而膨出，状似牛的膝关节而得名；白头翁则以其“近根处有白茸，状似白头老翁”而得名；狗脊的根上有金黄色的茸毛，酷似狗脊而得名。其他如马兜铃、连翘、两面针、八角莲、木蝴蝶、七叶一枝花等也皆以形态而得名。


金毛狗脊

7. 以颜色命名

许多中药具有各种天然的颜色，因此，药物的颜色也成了药名的来源之一。如红色的有红花、赤芍、丹参等；黄色的有黄柏、黄连、黄芩、大黄等；青色的有青皮、青蒿、青黛、大青叶等；白色的有白术、白芷、白薇、白芨等；黑色的有黑豆、黑丑、黑芝麻等；紫色的有紫草、紫花地丁等。

另外，有些中药的别名也颇耐人寻味。甘草有调和诸药的功效，尤似和事的国老，故又称“国老”；大黄泻下作用猛烈，功大力专，好似勇猛无敌的将军，故也称“将军”；其他如灶心土称“伏龙肝”，花生衣称“凤凰衣”等，也富有情趣。

● 实同名异效不同

1. 生地与熟地

熟地黄味甘，性微温，归肝、肾经。生地黄味甘、苦，性寒，归心、肝、肾经。两者均可养阴生津，治疗阴虚津亏证。但熟地黄功专补血养阴、填精益髓，为滋阴补血要药。而生地黄功偏凉血，宜用治血热阴伤、阴虚发热。

2. 红参与白参



人参

“红参”系人参经两次蒸制加工而成。其色红润，亦有褐黄者，呈半透明状。性温，味甘而微苦，其气浓香。红参具有良好的大补元气、回阳固脱的功用。因此，对于大失血、大吐泻及久病虚损至极，元气大伤的危重病症，最好选用红参。至于常见的肺虚久咳喘嗽、脾虚久泻久痢、中虚胃冷、血虚眩晕、心虚胸痛、惊悸失眠、肾虚喘促、呼多吸少等，都可选用红参进补，以益气补虚，缓图功效。

红参以外的各种人参加工品，如生晒参、白糖参、白干参等，一般统称为“白参”。白参性味甘平，微苦稍寒，具有补气生津、宁神益智的功用。凡是温热病后、津枯液少或肺燥干咳少痰、胃枯内燥口渴、肠燥便秘以及经常遗精、脱血者，或欲健身延年，都应该选用白参。

【治病亦需因人异，九大体质各不同】

• 人有九种

中医体质类型划分的依据是，用中医病理表现特点来确定病理体质分型，因为体质理论本身是中医认知论证的特色，这里谈的中医体质 9 类（分为平和型、气虚型、阴虚型、阳虚型、湿热型、气郁型、痰湿型、血瘀型、特禀型）标准实质上有 8 类为病理性体质。

• 认识自己的体质

平和型：饮食正常、睡眠好、二便通畅、性格开朗，适应社会和自然能力强，此为典型的平和体质。这种体质男性多于女性，且年龄越大，平和体质的人越少。因为年龄大的人或多或少都会有体质上的偏差，有很多疾病会慢慢产生。

气虚型：说话没劲，经常出虚汗，容易呼吸短促，疲乏无力，这就是气虚体质。这种人从性格上来说，一般性格内向，情绪不够稳定，比较胆

小，做事不爱冒险。有统计表明，气虚体质者多分布在西部、东北部地区，可能与西部高海拔、低气压，以及东北冬季长、春秋气温比较低有关。没有工作的人、学生和长期从事体力劳动者也容易气虚。

阴虚型：如果一个人怕热，经常感到手脚心发热，面颊潮红或偏红，皮肤干燥，口干舌燥，容易失眠，经常大便干结，这就是阴虚体质。他们大部分都是性格比较外向好动，性情是比较急躁的。这种体质多见于学生及年轻人，这也与他们的嗜好，比如喜欢吃煎、炸、烧烤等食物或嗜好烟酒以及生活压力增加有关。

阳虚型：即使再热的暑天，也不能在空调房间里多待，因为这些人比较怕冷，总是手脚发凉，不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向。阳虚体质女性明显多于男性。长期偏嗜寒凉食物也会形成这种体质。

湿热型：如果你看到一个人，脸部和鼻尖总是油光锃亮，还容易生粉刺、疮疖，一开口就能闻到异味，那他就是湿热体质。这种人还容易大便黏滞不爽，小便发黄、比较浓，性格多急躁易怒。常吃热量大的饮食容易产生这类体质的人。有些喜欢吃煎、炸、烧烤等食物或嗜好烟酒的年轻人，加上生活压力增加，也是该类体质的主要人群，还多见于学生和商业服务人员。

气郁型：《红楼梦》中的林妹妹是气郁体质的代表，这种人一般比较消瘦，经常闷闷不乐，多愁善感，食欲不振，容易心慌、失眠。现在这种体质的人却越来越多，可能与生活节奏快、压力大，人们容易情感压抑，情志不畅有关。属于该体质的多是年轻人，而且女性明显多于男性。

痰湿型：体胖是这类人最大特点，腹部松软肥胖，皮肤出油、汗多，眼睛浮肿，容易困倦。性格温和稳重，善于忍耐。喜欢吃甜腻的食物，不爱运动爱睡觉。生活安逸的中老年人，尤其是男性，容易养成这种体质。

血瘀型：刷牙时牙龈容易出血，眼睛经常有红丝，皮肤常干燥、粗糙，一般肤色是发暗的，常常出现身体疼痛，容易烦躁，记忆力也不太好，容易健忘，性情急躁。这种体质在脑力工作者，尤其是女性当中更多见。

特禀型：大家平常总说过敏，身边也有好多人对不同的物质有过敏现

象，比如花粉过敏或者某种食物过敏，这就是中医上所称的特禀体质，多是遗传所致。

● 找出各种体质的弱点

平和型：没有明显的患病趋向，较少患病，比较健康。

气虚型：容易感冒，生病后抗病能力弱且难以痊愈。

阴虚型：易患咳嗽、干燥综合征、甲亢等。值得一提的是，这种人患的咳嗽是干咳、少痰。

阳虚型：容易出现水肿、腹泻等。

湿热型：容易得疮疖、黄疸等病。

气郁型：容易得失眠、抑郁症、神经官能症等。

痰湿型：容易出现眩晕、胸痹、痰饮等。易患冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病等疾病。一般来说都是跟血液代谢有密切关系的代谢性疾病。

特禀型：凡是遗传性疾病患者多与亲代有相同疾病或缺陷。比如出现药物过敏、花粉症、哮喘等变态反应性疾病。

● 九种体质巧调养

平和体质日常养生应采取中庸之道，吃得不要过饱，也不能过饥，不吃冷，也不吃得过热。多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。运动上，一般选择温和的锻炼方式，运动强度不要太大。老年人可适当散步、打太极拳等。

针对气虚型的人，可以吃一些如黄豆、白扁豆、鸡肉、泥鳅、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等食物。这些食物有补气健脾的作用，平时吃东西的时候一些耗气作用的食物尽量避免，如槟榔、空心菜、生萝卜等。以柔缓运动，散步、打太极拳等为主，不宜做大负荷消耗体力的运动和出大汗的运动。

属阴虚型者多吃甘凉滋润的食物，比如瘦猪肉、鸭肉、龟、鳖、绿豆、冬瓜、芝麻、百合等，少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱、蒜、葵花子等性温燥烈的食物。中午保持一定的午休时间。避免熬夜、剧烈运动和在高温酷暑下工作。宜节制房事，因为房事活动过频伤精耗液，对男女都

一样。只适合做中小强度、间断性的身体锻炼，可选择太极拳、太极剑等。锻炼时要控制出汗量，及时补充水分，不适合洗桑拿。平时宜克制情绪，遇事要冷静，正确对待顺境和逆境。可以用练书法、下棋来怡情悦性，用旅游来寄情山水、陶冶情操。平时多听一些曲调舒缓、轻柔、抒情的音乐，防止恼怒。

阳虚型的人可多吃有甘温益气的食物，比如牛羊狗肉、葱、姜、蒜、花椒、鳝鱼、韭菜、辣椒、胡椒等，少食生冷寒凉食物，比如黄瓜、藕、梨、西瓜等。秋冬注意保暖，尤其是足下、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖。夏季避免吹空调电扇。可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、做广播操。可自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位，或经常灸足三里、关元，可适当洗桑拿、温泉浴。多与别人交谈，平时多听一些激扬、高亢、豪迈的音乐，调节一下情绪。

湿热型：饮食清淡，多吃甘寒、甘平的食物，如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等，少食辛温助热的食物。应戒除烟酒，因为烟酒在中医看来是属于具有温热作用的。不要熬夜、过于劳累。盛夏暑湿较重的季节，减少户外活动。适合做大强度、大运动量的锻炼，如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。

如果属于气郁型，就要多吃小麦、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等食物，因为这些食物具有行气、解郁、消食、醒神的作用。睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。尽量增加户外活动，可坚持较大量的运动锻炼，如跑步、登山、游泳、武术等。另外，这类人因为性格上有一些自我封闭的表现，要经常有意识的参加集体性的运动，多跟其他人交往，多交朋友，有了这些朋友才能够有一个比较好的对不良情绪的倾诉对象。

痰湿型者的饮食应以清淡为原则，少食肥肉及甜、黏、油腻的食物，可多食葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物。平时多进行户外活动，衣着应透气散湿，容易把一些湿气能够散掉，经常晒太阳或进行日光浴。中医对痰湿型的人有一些常用的药物，如白术、苍术、黄芪、防己、泽泻、荷叶、橘红、生蒲黄、生大黄、鸡内金等，用这些药物，有助于化痰去湿。



太极拳

血瘀型的人可多食黑豆、海藻、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、金橘、橙、柚、桃、李子、山楂、醋、玫瑰花、绿茶，因为这些物质有活血、散结、行气、疏肝解郁的作用，少食肥猪肉等。保持足够的睡眠，但不可过于安逸。可进行一些有助于促进气血运行的运动项目，如太极拳、太极剑、舞蹈、步行等。保健按摩可使经络畅通，达到缓解疼痛、稳定情绪、增强人体功能的作用。血瘀体质的人在运动时如出现胸闷、呼吸困难、脉搏显著加快等不适症状，应去医院检查。

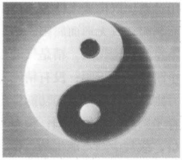
特禀型的人饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素搭配合理。通常容易发生过敏反应的食物也要尽量避免，比如蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物。保持室内清洁，被褥、床单要经常洗晒，室内装修后不宜立即搬进居住，要过一段时间，等里面一些容易引发过敏或者有害的物质挥发排出后再入住。春季尽量减少室外活动时间，因为这个时候花粉比较多，容易引发过敏。

第六章　五行阴阳——阴阳家

第一节　太极两仪——双鱼的乾坤

从孔庙大成殿梁柱，到楼观台、三茅宫、白云观的标记物；从道士的道袍，到算命先生的卦摊；从中医、气功、武术及中国传统文化的书刊封面、会徽会标，到韩国国旗图案、新加坡空军机徽、玻尔勋章族徽，等等，太极图无不跃然其上。这种广为人知的太极图，其形状如阴阳两鱼互纠在一起，因而被习称为“阴阳鱼太极图”。

阴阳学说是我国古代朴素的辨证唯物的哲学思想。因此，古代医学家借用阴阳五行学说来解释人体生理、病理的各种现象，并用以指导总结医学知识和临床经验，这就逐渐形成了以阴阳五行学说为基础的祖国医学理论体系。阴阳学说是以自然界运动变化的现象和规律来探讨人体的生理功能和病理的变化，从而说明人体的机能活动、组织结构及其相互关系的学说。



太极图

【对立制约】

阴阳的对立制约古人称之为阴阳相反。
它是指阴阳属性都是对立的、矛盾的，如上与下、水与火。亦指在属性相对立的基础上，阴阳还存在着相互制约的特性，对立的阴阳双方相互抑制、相互约束，表现出阴强则阳弱、阳胜则阴退的错综复杂的动态联系。

正是由于阴阳的相互制约，才使事物或现象的阴阳双方之间取得了统

一，取得了相对的协调平衡，即所谓“阴平阳秘”。阴阳双方的有序的运动变化，有利于事物之间的协调发展，在自然界则表现为气候的正常发展变化，在人体则表现为生命活动的正常进行。

所谓阴阳平衡，是指阴阳双方在相互斗争、相互作用中处于大体均势的状态，即阴阳的相互协调和相对稳定状态。阴阳双方虽然不断地处在相互斗争、相互排斥、相互作用的运动中，彼此之间随时发生着消长和转化，但阴阳双方仍然维持着相对稳定的结构关系。

【互根互用】

阴阳的互根互用关系古人称之为阴阳相成。它是指凡阴阳皆相互依存，即阴和阳任何一方都不能脱离对方而单独存在，如：上为阳，下为阴，如果没有上，也就没有所谓的下。亦指在相互依存的基础上，某些范畴的阴阳还体现出相互资生、相互为用的关系特点。

在人体内，生命活动正常有序的进行，也体现出某些阴阳范畴的互根互用关系。以构成人体和维持机体生命活动的最基本物质精与气而言，精有形而属阴，气无形而属阳。精是体内液态精华物质，气是含有巨大能量的运行不息的精微物质。精是气的化生本源，是能量的化生基础，此即所谓阳依存于阴并化生于阴；没有精则不能化生气，能量的产生有赖于精的分解，故精亏则气少。气是精的功能体现或功能态，又是化精的动力源泉，即所谓阴依存于阳而又化生于阳；没有气则难以生精，精华物质的合成以消耗能量为代价，故气少则不能生精。精与气之间存在着既相互资生又相互促进的关系。

再以人体基本机能的兴奋与抑制而言，兴奋为阳，抑制属阴。它们既是相互制约的，又是相互为用的。白天的兴奋，精神饱满，是以夜间充分的抑制即充足的睡眠为代偿的，而夜间睡眠安和又以白天的充分的兴奋为前提。失眠日久，势必导致兴奋亦趋不足，可出现精神萎靡、昏昏欲睡却又无法入睡的病理状态。

【消长平衡】

消长，指阴阳两者始终处于运动变化之中。所谓“消”，意为减少、消耗；所谓“长”，意为增多、增长。它们指的是数量的变化。古代思想家以消长来概括阴阳的运动变化，其基本形式包括：阴消阳长，阳消阴

长，表现为阴阳双方的你强我弱，我强你弱，这种形式主要是和阴阳的对立制约关系相联系的；阴阳皆长，阴阳皆消，表现为阴阳矛盾统一体的我弱你也弱，我强你也强。它主要是和阴阳的互根互用关系相联系的。“平衡”是指：阴阳之间的消长运动如果是在一定范围、一定程度、一定限度、一定时间内进行的，这种消长运动往往不易被察觉，或者变化不显著，事物在总体上仍旧呈现出相对的稳定，此时就称为“平衡”。

在人体的新陈代谢过程中，亦存在着阴阳消长的变化。如人饱食之后，由于消化食物需要消耗大量的能量，即化生“精”必须以耗损一定量的“气”为代价，故为阳消阴长的过程。此时不宜做剧烈活动，以免加重能量的消耗。而在工作劳动时，营养物质转化为能量，即精化为气，以支撑生理需求，此为阴消阳长的过程。

【相互转化】

阴阳转化是指在一定条件下阴阳可各自向其对立的属性转化。它主要是指事物的总的阴阳属性的改变。任何事物都存在阴阳两个方面，阴阳的孰主孰次就决定了这一事物当时的主要特性。事物内部阴阳的主次不是一成不变的，而是处于消长变化之中的，一旦这种消长变化达到一定阈值，就可能导致阴阳属性的相互转化。阴阳的转化一般都出现在事物变化的“物极”阶段，即“物极必反”。如果说“阴阳消长”是一个量变过程的话，则阴阳转化往往表现为量变基础上的质变。阴阳转化必须具备一定的条件，即“物极必反”。这里的极是指事物发展到了极限、顶点，是促进转化的条件。

生性孤僻的抑郁型患者，遭受重大的心身刺激后，可表现出超乎常人的强烈的精神反应；某些精神病患者，也往往经历着狂躁与抑郁相互交替的病变。这也常表现为阴阳转化的形式。再如急性热病中，高热至极的阳性病证，转变为四肢发凉、面色苍白、脉微欲绝、冷汗淋漓等表现的阴性病证，也属阴阳的相互转化。

【交感互藏】

阴阳交感，是指阴阳二气之间相互感应而交合，发生相摩相错相荡的相互作用。阴阳二气的交感相错，是宇宙万物生成变化之究极本原。

阴阳互藏，是指相互对立的阴阳双方中的任何一方都含有另一方，即

阴中藏阳，阳中寓阴。宇宙中的万物皆由阴阳二气氤氲聚合而化生，故宇宙中的任何事物和现象都含有阴与阳两种不同属性的成分。也就是说，此事物或现象虽然属阴，但含有阳性成分；彼事物或现象虽然属阳，但含有阴性成分。

阴阳交感互藏之道还为我们调整心肾水火之间的关系失常提供了新的思路和方法。因肾阴亏虚，不能上济心阴以制心火而致心火偏亢者，当补肾阴，而因肾阳虚衰不能鼓动肾阴上济而致心火虚亢者，当温肾阳；因心火不足，不能下温肾阳而致水寒偏盛者，当温通心阳；而因心阴亏虚不能牵掣心火下行而致下焦虚寒者，当滋养心阴。

第二节　《易经》中的养生奥义



《易经》竹简

《周易》是一部古老而又灿烂的文化瑰宝，古人用它来预测未来、决策国家大事、反映当前现象，上测天，下测地，中测人事。因此这部著作既被列在儒家“五经”之中，又被作为道家“三玄”之一。

【五经之《易》论五行】

将古代哲学理论中以木、火、土、金、水五类物质的特性及其生克制化规律来认识、解释自然的系统结构和方法论运用到中医学而建立的中医基本理论，用以解释人体内脏之间的相互关系、脏腑组织器官的属性、运动变化及人体与外界环境的关系。

- 相生与相克

相生，是指这一事物对另一事物具有促进、助长和资生的作用；相克，是指这一事物对另一事物的生长和功能具有抑制和制约的作用。相生和相克，在五行学说中认为是自然界的正常现象，对人体生理来说，也是属于正常生理现象。正因为事物之间存在着相生和相克的联系，才能使自然界维持生态平衡，使人体维持生理平衡，故说“制则生化”。

五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

由于五行之间存在着相生和相克的关系，所以从五行中的任何“一行”来说，都存在着“生我”、“我生”和“克我”、“我克”四个方面的联系。“生我”和“我生”，在《难经》中比喻为“母”和“子”的关系。“生我”者为“母”，“我生”者为“子”，所以五行中的相生关系又可称为“母子”关系。如以火为例，由于木生火，故“生我”者为木；由于火生土，故“我生”者为土。这样木为火之“母”，土为火之“子”；也就是木和火是“母子”，而火和土又是“母子”。

相生与相克是不可分割的两个方面。没有生，就没有事物的发生和成长；没有克，就不能维持其正常协调关系下的变化和发展。只有依次相生，依次相克，如环无端，才能生化不息，并维持着事物之间的动态平衡。



五行生克图

● 五行的特性与保健

五行学说用于阐释人体生理，主要是用五行特性类比五脏的生理特点，演绎五脏与六腑、形体、官窍的联系，说明五脏之间的相互关系及五脏与自然环境之间的联系。

木性“曲直”，木既有升发、生长、伸展之性，又有柔和、屈曲之性。而肝的禀性是既喜条达舒畅，又喜柔和滋润，故肝属木。肝病气机郁滞之时，当伸其舒展条达之性；肝病气机亢逆之时，则应还其柔和涵养之质。

火性“炎上”，火有温暖、兴奋和向上向外发越之性，而心有搏动不息以维持人体之体温和生命之性，故心属火。心病若是温暖、发越之性不足，则应采用“温通”之法。心虽属火，但火中有水。心病若是火亢有余，可发越之，即所谓“火郁发之”，也可滋水以制之。

土性“稼穑”，土有培育庄稼，长养万物的特性，即所谓“土为万物

之母”。而脾胃居中焦，腐熟、运化水谷为精微，以支撑人体的生命活动，故脾胃属土。脾为阴土而主升，胃为阳土而主降。脾胃升降协调，精微得以化生和输布，糟粕得以降下和排泄。故脾病治应升，胃病治当降。

金性“从革”，金既有顺从、肃杀、敛降之性，又有变革、成形之性。而肺既有肃降之性，又有宣发之性。故肺属金。肺病气机不降而逆上之时，当肃降肺气，复其敛降之性；肺病气机不宣而郁滞之时，应宣发肺气以复其变革之性。

水性“润下”，水有滋润、寒凉、静谧、闭藏等特性，肾具有藏精、主水、纳气等功能，故肾属水。肾病精气亏虚，闭藏失职，当补养精气以复其“润下”之性；肾虽属水，但水中寓有相火。肾病相火上僭之时，当滋水制火兼以温阳，以“同气相求”、“据宅而招”、“引火归元”。

● 五味治五脏

五行学说将五脏和药物的五色、五味分归于五行。按“同气相求”的原则，认为在同一行中的具有某种色味的药物与某脏存在着一种特殊的关系，能够调整该脏的功能失调。具体地说，即青色、酸味入肝，赤色、苦味入心，黄色、甘味入脾，白色、辛味入肺，黑色、咸味入肾。

如白芍、山茱萸酸味入肝经以滋养肝之精血，朱砂色赤入心经以镇心安神，石膏色白味辛入肺经以清泻肺热，黄连、莲子心味苦入心经以清心泻火，黄芪色黄味甘以补益脾气，元参、生地色黑味咸入肾经以滋养肾阴等。

● 情志相胜疗法

情志化生于五脏精气，如《素问·阴阳应象大论》说：“人有五脏化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐。”五脏分别归属于五行，而五行具有生克运动规律，故情志之间也具有相互克制和相互制约的关系。如《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝，悲胜怒……喜伤心，恐胜喜……思伤脾，怒胜思……忧伤肺，喜胜忧……恐伤肾，思胜恐。”

悲为肺志，属金；怒为肝志，属木。金能克木，故悲胜怒。

恐为肾志，属水；喜为心志，属火。水能克火，故恐胜喜。

怒为肝志，属木；思为脾志，属土。木能克土，故怒胜思。

喜为心志，属火；忧为肺志，属金。火能克金，故喜胜忧。

思为脾志，属土；恐为肾志，属水。土能克水，故思胜恐。

根据情志之间的相胜之理，临床上可激发病人产生新的有利的情志活动，以矫治其有害的情志变化，这即是情志相胜的心理疗法。张子和将情志的五行相胜理论应用到临床实际中，开“以情胜情”以矫治不良情志之先河。他在《儒门事亲》中说：“悲可以治怒，以怆恻苦楚之言感之；喜可以治悲，以谑浪亵狎之言娱之；恐可以治喜，以恐惧死亡之言怖之；怒可以治思，以污辱欺罔之言触之；思可以治恐，以虑彼志此之言夺之。”

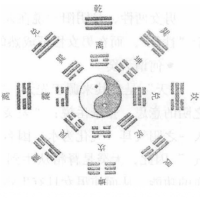
运用情志相胜疗法矫治情志病，应具体情况具体分析，且不可生搬硬套一种模式。实际上，情志之间的相互制约是复杂的，多维的，一种情志可对集中情志起制约作用，而一种情志也可被集中情志来制约。如喜对悲、忧、思、恐、怒皆有制约作用，恐对喜、怒、忧、思也都有制约作用，这些都被古代医家的医疗实践所证实。因此，在运用情志相胜疗法时，既要遵循情志之间的五行相胜规律，又不可拘泥于此模式。

【三玄之一演八卦】

● 八卦探源

八卦源于中国古代对基本的宇宙生成、相应日月的地球自转（阴阳）关系、农业社会和人生哲学互相结合的观念。最原始资料来源为西周的《易经》，内容有六十四卦，但没有图像。

《易传》记录“易有太极，始生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”两仪即阴阳，可在不同时候引申为天地、昼夜、男女，等等。四象，即少阴、少阳、太阴、太阳。在不同时候，可分别对应四方、四季、四象。青龙居东，春之气，少阳主之；朱雀居南，夏之气，太阳主之；白虎居西，秋之气，少阴主之；玄武居北，冬之气，



八卦图

太阴主之。四季养生也分别对应为：生、长、收、藏。八卦，即乾、坤、巽、兑、艮、震、离、坎，分别代表天地等诸意。

● “内八卦”穴的养生作用

“内八卦”穴是小儿推拿中的临床常用穴位之一，具有宽胸利膈、理气化痰、行滞消食的作用。主要用于痰结喘咳、乳食内伤、腹胀、胸闷、呕吐等症。在临床上的应用特别广泛。

手掌面以掌心（劳宫穴）为圆心，以圆心至中指根横纹内2/3和外1/3交界点为半径，画一圆，八卦穴即在此圆上。分为乾宫、坎宫、艮宫、震宫、巽宫、离宫、坤宫、兑宫八宫。南（中指根下）为“离宫”，北为“坎宫”，东为“震宫”，西为“兑宫”，西北为“乾宫”，东北为“艮宫”，东南为“巽宫”，西南为“坤宫”。

一般可用运法按揉。以右手食、中二指夹住患儿拇指，然后用拇指自乾宫起向坎宫施运至兑宫止为一遍，叫做顺运内八卦或右运内八卦；如果从艮宫起以逆时针的方向旋运至震宫止，周而复始的旋运，称为逆运内八卦。

运内八卦，有顺运治寒，开胸膈，和五脏；逆运治热，降胃气，消素食之功。可用治咳嗽、痰喘、胸闷、呃逆、呕吐、泄泻、食欲不振等症。

第三节　阴阳养生发微

【男女天癸各有期】

男女两性，是阴阳学说在人体最基本的体现。而医学上的性别之分在于“性征”。而在男女性征成熟的过程中，“天癸”有着至关重要的作用。

● 何谓天癸

“天”是言其来源于先天，“癸”是言其本质属天干中的癸水，有阳中之阴的意思。张景岳说：“夫癸者，天之水，干名也。……故天癸者，言天一之阴气耳。气化为水，因名天癸，……其在人身，是谓元阴，亦曰元气。”因此，天癸是肾精从生到一定程度而产生的精微物质，具有化生精血的功能，从而使男女具有生殖能力。

天癸也藏于肾，并随肾气的生理消长而变化。肾气初盛，天癸亦微；

肾气既盛，天癸蓄极而泌；肾气渐衰，天癸乃竭。所以《素问·上古天真论》说："女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。""丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。"这说明正常情况下，天癸在一定年龄（即女子约14岁，男子约16岁）而盛泌，促使任脉通，太冲脉盛，调节女子月经依时来潮，男子精气溢泻，从而具有生育能力，阴阳和合，故能有子。天癸的作用是通过冲任的通盛与否来体现的。冲、任二脉同起于女子胞，冲为血海，任主胞胎。因此，天癸与生殖机能密切相关，它源于肾，在本质和功能上又有独立性。肾主生殖的功能是通过天癸来体现的。到了一定年龄随着肾、肝等五脏精气的衰减，天癸渐臻竭尽，月经不再潮至，生育能力也就衰退了。

● 青春期少女，补铁很关键

铁是人体健康必需的微量元素之一，是人体合成血红蛋白的重要原料。缺铁可使血红蛋白含量和生理活性降低，以致血带氧量减少而影响大脑中营养素和氧的供应。妇女较男性对铁的需求量要高，据统计分析，一般妇女在饮食中平均获得的铁仅为标准量的2/3，普遍较低。不少进入青春期的少女常有情绪不稳定、容易疲乏、注意力不集中、记忆力减退及学习成绩下降等现象，这与少女体内缺铁有密切关系。

伴随着青春期的发育，身体对各种营养元素的需求量也大大增加，身体迫切需要补充更多的铁，以满足旺盛的机体代谢之需。少女月经来潮又造成铁的丢失，而食物中的铁相对含量不足，所以女孩普遍有不同程度的缺铁。科学研究证明，青春期人体需铁量是每日18毫克，经期妇女每天需用2.2～2.3毫克的铁专门补充因月经而造成的铁丢失。

那么，我们在日常生活中应该如何补铁呢？最常用和最方便的方法是饮食补铁。平时多吃些富含铁元素的食物，如动物的肝、肾、血、瘦肉，鸡蛋，海产品如鱼、虾、紫菜、海带、海蜇，黄豆制品、红枣、黑木耳等。多吃些含铁及维生素C的蔬菜，如芹菜、韭菜、萝卜叶等，其中所含维生素C有促进铁吸收的作用。其次，使用铁锅烹调，也可使食物中的铁增加10～19倍。铁锅处于高温状态时，由于调料作用及铲、勺的搅拌，锅

内表层无机铁微屑脱落，便于人体吸收。另外，平时进食要多样化，不可偏食，更不要盲目节食。

对明显缺铁的少女，应在医生指导下及时补充铁剂药物，如葡萄糖酸亚铁、硫酸亚铁、人造补血药等。同时服用维生素C，以促进铁的吸收。

【调和阴阳二陈汤】

二陈汤源于宋代《太平惠民和剂局方》，由半夏、陈皮、茯苓、甘草组成，是一种能燥湿化痰、理气和中的中医药方。配药时，选取半夏和陈皮应以陈旧者为佳，故名二陈。


增廣太平惠民和劑局方卷之一
前典藥頭 橘 親顯
官醫 細川桃庵
官醫 望月三英 校正
官醫 丹羽正伯
諸風 附脚氣
至寶丹

《太平惠民和剂局方》书影

本方为调和阴阳的基本方剂之一，又有燥湿化痰，理气和中之功。湿痰为病，犯肺致肺失宣降，则咳嗽痰多；停胃令胃失和降，则恶心呕吐；阻于胸膈，气机不畅，则感痞闷不舒；留注肌肉，则肢体困重；阻遏清阳，则头目眩晕；痰浊凌心，则为心悸。对于这些症状，二陈汤都有很好的疗效。

二陈汤组方简单，仅四味药，方便易得。如果能有针对性地加减化裁，就可以进一步增加治疗效果。治湿痰，可加苍术、厚朴以增燥湿化痰之力；治热痰，可加胆星、瓜蒌以清热化痰；治寒痰，可加干姜、细辛以温化寒痰；治风痰眩晕，可加天麻、僵蚕以化痰熄风；治食痰，可加莱菔子、麦芽以消食化痰；治郁痰，可加香附、青皮、郁金以解郁化痰；治痰流经络之瘰疬、痰核，可加海藻、昆布、牡蛎以软坚化痰。

如今，本方常用于慢性支气管炎、慢性胃炎、梅尼埃病、神经性呕吐等属湿热者。但因本方性燥，故燥痰者慎用，吐血、消渴、阴虚、血虚者忌用本方。

最后请谨记，二陈汤虽妙，也要在医生指导下服用才好。咨询专业中医师，是您获得健康的最佳途径之一。

第七章　连天合人——纵横家

第一节　天时地利俱合人——纵横捭阖自一家

纵横即合纵连横。

纵横家是战国时以从事政治外交活动为主的一派，是诸子百家之一。杰出代表人物有：苏秦、张仪、公孙衍等，而另一主要代表端木赐是纵横术可考的最早使用者。《汉书·艺文志》将其列为“九流”之一。《韩非子》说：“纵者，合众弱以攻一强也；横者，事一强以攻众弱也。”他们朝秦暮楚，事无定主，反复无常，设策划谋多从主观的政治要求出发。合纵派的主要代表是苏秦，连横派的主要代表是张仪。苏秦为赵国相位，“合纵抗秦”，并兼六国相印，威风八面。但好景不长，其“合纵”即刻瓦解，苏秦死于齐闵王车裂极刑。张仪受苏秦“提携”，做了秦国大夫，而当苏秦死后，立刻推行他的“连横”术，使苏秦的合纵荡然无存，也为秦国最后统一国家奠定了理论基础。

【纵横家代表人物】

纵横家之祖乃鬼谷子，姓王名诩，战国时代卫国人，其长于持身养性。鬼谷子精于纵横术，精通兵法、武术、奇门八卦，著有《鬼谷子》兵书十四篇传世。民间称其为王禅老祖，中国春秋战国史上一代显赫人物，是“诸子”之一，也是位卓有成就的教育家，经常进入云梦山采药修道，因隐居清溪鬼谷，所以称鬼谷子先生。



鬼谷子

鬼谷子曾授苏、张、孙、庞四大弟子，皆是战国时期的风云人物。其后习鬼谷纵横术者甚

多，著名者十余人，如苏秦、张仪、甘茂、司马错、乐毅、范雎、蔡泽、邹忌、毛遂、郦（lì）食（yì）其（jī）、蒯通、孙膑等，事皆详于《战国策》。

【纵横家的产生】

纵横家出现于战国至秦汉之际，多为策辩之士，可称为中国五千年中最早也最特殊的外交政治家。他们的出现主要是因为当时割据纷争，王权不能稳固统一，需要在国力富足的基础上利用联合、排斥、威逼、利诱或辅之以兵之法不战而胜，或以较少的损失获得最大的收益。他们的智谋、思想、手段、策略基本上是当时处理国与国之间问题的最好办法，其在历史条件下所创造的智慧是后世任何一个朝代都无法超越的。纵横家人物多出身贫贱，苦难的生活磨炼了他们的意志，他们“以布衣之身庭说诸侯”，可以“以三寸之舌退百万雄师”，也可以“以纵横之术解不测之危”。苏秦佩六国相印（合纵六国，佩六国相印乃后世策士夸张。史料载，苏秦当时是合纵五国，佩齐、赵、燕三国相印），连六国逼秦废弃帝位；张仪雄才大略，以片言得楚地六百里；唐雎机智勇敢，直斥秦王存孟尝封地；蔺相如虽非武将，但浩然正气直逼秦王，不仅完璧归赵，而且未曾使赵受辱。纵横之士智能双全，又不乏仁义之辈，其人其事若鉴于当代，亦必可使受益者非唯浅耳。

【纵横家的发端——合纵连横】

纵横家作为诸子百家之一，参与当时的百家争鸣，它的思想涉及世界观、天道观、认识论、名实关系等多方面的讨论，不可能没有自己的概念工具。在当时百家争鸣中，各个学派的思想也相互渗透，纵横家思想明显具有与阴阳家思想融合的特征。在西周、春秋时期，人们常用阴阳解释自然现象，战国时以“阴阳”观为中心的哲学派别相当活跃，儒、道等诸家均受其影响，纵横家当然也不可能例外。鬼谷子就将阴阳家引为自己的知音，传说鬼谷子写过阴阳家的著作——《命书》和《定经》，在《鬼谷子》一书中“阴阳”则反复出现。在《鬼谷子·捭阖第一》中开篇就说：

"粤若稽古，圣人之在天地间也，为众生之先。观阴阳之开阖以命物，知存亡之门户。"尹知章对之注道："阳开以生物，阴阖以成物。生成既著，须立名以命之也。"这句话大致意思是说："世界万物的生成关键在于'阴阳之开阖'，即阴阳化生。阳气动，促物生；阴气凝，使物成。阴阳交互作用，才化生世界万物。圣人观此阴阳过程，遂为世界万物立名。"可见纵横家不仅接受了阴阳家的世界观，并把它作为自己的指导思想，坚持世界观与方法论的统一。具体来说就在于：鬼谷子告诫学生"捭阖之道，以阴阳试之。"也就是说：在游说过程中无论遇到什么情况，都要"皆以阴阳御其事"。郑杰文先生就认为"阴阳转化哲学观是纵横家思想的一个重要组成部分，其阴阳转化哲学观由'阴阳概遍论、阴阳转化论和柔弱为强说'三部分组成"。

【纵横至于阴阳】

然而如果纵横家的思想只是停留在"阴阳转化"上，那它就不是纵横家而是"阴阳家"了。纵横之所以可以自成一家关键就在于：他们将阴阳观念上升到了纵横观念。鬼谷子认为，长生、安乐、富贵、尊荣等是人生追求的目标，它诱导着人们去奋斗、拼搏，去与命运抗争；它可以激发人们奋发追求的积极性，从而对社会政治斗争起到促进的作用，所以纵横家将它们归为"阳性事物"。死亡、忧患、贫贱、苦辱等是人生之忌恶，如果人生奋斗、拼搏的结果是这些，那么人就会无力奋斗、无意抗争，从这种意义上来说，它们对社会政治斗争可起抑制作用，所以纵横将它们归为"阴性事物"。这种综合归类便于人们对社会斗争进行整体探讨和把握。

鬼谷子还把"阴阳的变化和转化"看做是社会事件发展的原动力和催化剂，把这种"促阴转阳"的努力称之为"捭阖"，在《鬼谷子·捭阖第一》中说："捭阖者，以变动阴阳四时，开闭以化万化。"这里的"化万化"就是促使万物由阴向阳转化，就是变动事物的阴阳性质。目的就是通过在事件变动中的接纳、滞留和抛弃、扬弃，使事件朝着更有利于自己的方向发展。

第二节　天人合一的养生谋略——从纵横家思想看中医学养生

【《鬼谷子》的养生箴言】

《本经阴符七篇》是一部代表鬼谷子养生学派的著作。鬼谷子是我国战国时代著名的养生家。他天性“凝神守一，朴而不露”，以“黄老心术”论世事，讲求内外损益，养性持身之道。据道藏《历世真仙体道通鉴》卷六《鬼谷先生》记载其曾“受道于老君，入云梦山采药合服得道，颜如少童”“在人间数百岁，后不知所之”。世传鬼谷子的四门学问之一就是出世学，即“修真养性，服食引导，祛病延年，冲举可矣”。修真，即调养真性，保养神气，使神气不散；养性，即炼心神，涵养本性；服食，指服用草木矿石类药物等以求长生；引导，是春秋战国时创立的一种以形体运动配合呼吸吐纳的修养方法；冲举，又称轻举，即所谓的白日飞升。也就是说，只要通过以上方法的修炼，就可以达到强身健体，延年益寿的目的，这些理论，对后世养生学起到了积极的作用。



书法“精气神”

【四时养生的内涵】

中医预防疾病的重点是养生，也就是养性、摄生、治未病。预防的目的是以增强人体的抗病能力，防病延年。养生的内容很多，如饮食、起居、情志、练功等。但都必须要“和于阴阳，调于四时”，使人体生理节律彼此协调，并与外界环境的节律同步。《四时调摄笺》说：“人能顺此调摄，神药频餐，助以导引之功，慎以宜忌之要，无竟无营，与时消息，则疾病可远，寿命可延。”说明了养生应四时的重要性。

● 起居应四时

日常生活中的作息要顺应自然界的昼夜晨昏和春夏秋冬的变化规律，并要持之以恒。传统养生学认为“精、气、神”为人生三宝，神为生命的主宰，能够反映人体的脏腑功能和体现生命的活力，故“失神者死，得神者生”。起居有常，作息合理，就能保养人的精神，使人精力充沛，神采奕奕。所以清代名医张隐庵称：“起居有常，养其神也。”长期起居无常，作息失度，会使人精神萎靡，呆滞无神。一日的起居有常是指人体应按照“日出而作，日落而息”的原则安排每天的作息时间。一日之内随着昼夜晨昏阴阳消长的变化，人体的阴阳气血也进行相应的调节而与之相适应。人体的阳气在白天运行于外，推动着人体的脏腑组织器官进行各种机能活动。夜晚人体的阳气内敛而趋向于里，则有利于机体休息以便恢复精力。现代医学研究也证实，人体内的生物钟与自然界的昼夜规律相符，按照体内生物钟的规律而作息，有利于机体的健康；一年四季具有春温、夏热、秋凉、冬寒的特点，机体也相应具有春生、夏长、秋收、冬藏的变化。人体在四季气候条件下生活，也应顺应自然界的变化而适当调节自己的起居规律；《素问·四气调神大论》指出：“春三月，夜卧早起，广步于庭，被发缓形；夏三月，夜卧早起，无厌于日，使志无怒；秋三月，早卧早起，与鸡俱兴；冬三月，早卧晚起，必待日光。”《养老奉亲书》也指出：“夏月暑地热，若檐下过道，穿隙破窗，皆不可乘凉以防贼风中人。”这些都充分强调了起居要应四时的重要性。

● 饮食应四时

不仅一日中饮食要定时、定量，还要根据一年四季的气候变化调配饮食。《内经》要求要“饮食有节”，如果有“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节”等不良生活习惯，便会导致“半百而衰”的结果。四时饮食不节还会导致很多疾病，如“饮食自倍，肠胃乃伤”“膏粱厚味，足生大丁”“多食咸则脉凝泣而变色”等论述。《灵枢·师传》又说，饮食要“热无灼灼，寒无沧沧，寒温中适”。张仲景也说：“服食节其冷热苦酸辛甘。”说明饮食一定要根据自己的身体状况，四时气候的变化情况，食

物的性味等加以选择调配，才有益于人体的健康。一日中饮食有一定的要求，《三元参赞延寿书》说："夜半之食宜戒，申酉前晚食为宜。"一年中的饮食，根据不同季节调配，张仲景说："春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾。春不食肝者，为肝气旺，脾气败。若肝旺补肝，脾气败尤甚。"唐代孙思邈《千金方》说："春省酸增甘养脾气，夏省苦增辛养肺气，长夏省甘增咸以养肾气，秋省辛增酸养肝气，冬省咸增苦以养心气。"此外，四时食物的选择还要注意食物寒、热、温、凉四性与脏腑的关系。元代忽思慧在《饮膳正要》说："春气温，宜多食麦以凉之，夏气热，宜食菽以寒之，秋气燥，宜食麻以润之，冬气寒，宜食黍，以热性治其寒。"四时食物的选择除了注意食物的性味外，还要根据身体状况、阴阳的偏盛来调配食物。

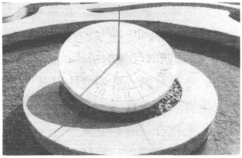
● 情志应四时

人的精神活动要顺应四时气候的变化。通过四时的调养，才能使精神内守，生气不竭，防止疾病的发生。情志应四时的思想最早见于《内经》，如《灵枢·本神》说："故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则避邪不至，长生久视。"《素问·阴阳应象大论》论圣人治身之法说："是以圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。"说明圣人治身，首先重精神上的恬淡虚无，清静无为。《素问·四气调神大论》认为，人的精神活动与四时的节律变化密切相关，要使情志应四时，必须主动地按季节进行调摄。春三月是生发季节，天地气生，万物荣茂，情志要内守，不能动怒，要有"生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚"的精神状态，思想形体要舒坦自然、放松、活泼、充满生机，以"使志生"；夏三月是繁荣季节，天地气交，万物华实，情志要喜悦，切勿急躁发怒，"若所爱在外"，这样才能精神愉快，情志舒畅，"使志无怒"。秋三月是天高气爽、宜人季节，但气候渐转干燥，日照减少，气温渐降，尤其深秋之时，草叶枯落，花木凋零，常在一些人心中引起凄凉、垂暮之感，产生忧郁、烦躁等情绪变化。故秋天要求人们要保持神志安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的影响，只有"收敛神气"，才能"使志安宁"；冬三月是蛰藏季节，情志

更要安静、内蓄，达到“若有私意，若已有得”的精神状态，以“使志若伏若匿”。

● 练功应四时

气功是预防疾病、增强体质的一种自我锻炼方法，练功的功法、意念和呼吸都必须顺应昼夜、四时阴阳的变化。按昼夜的阴阳变化施功，古人把一昼夜分为子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二个时辰。从子时至巳时为六阳时，从午时至亥时为六阴时。清气为阳时所主，浊气为阴时所主，所以行服气法，宜在六阳时为之。《服气经·秘要口廖》云“凡服气皆取阳时”。阳时服气颇有道理，从现代科学的观点看，服气以平旦之时最为相宜，因为此时空气中的氧气较为充足。还要按四季的阴阳变化施功。一年四季，春夏为阳，秋冬为阴，练功应遵循“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，使阴阳无伤，相生相长。具体说，春夏季节宜练静功，并行“搅海吞津法”或“存思冰雪法”，以滋阴养阳，使肝气不致内变，心气不致内洞；秋冬季节宜练动功，并行“闭气发热法”或“存思火热法”，以生阳养阴，使肺气不致焦满，肾气不致浊沉。



日晷

【用三大养生观指导健康生活】

● 天人相应的养生观

中国哲学“天人相应”“天人合一”的思想对中医学的理论形成产生了深刻的影响，这一理论也提示人们要在生产、生活中适应自然界的变化，如此才能安然生息。而与人类生存最为密切相关的莫过于自然界的日、月、星辰以及四季的变化了。

日月变化。古人早就发现，日升则阳气盛，日落则阳气衰，故而古人日出而作，日落而息。月圆时，人的气血流畅，肌肤致密，外邪不易侵

入；月缺时体内气血流行较慢，肌肤疏松，外邪易乘虚而入。若月缺时遇到急风暴雨，则人较易生病。

四季更替。一年四时气候的更迭、阴阳寒热的变化，都会直接影响人的生命活动。欲得安康，必须对自然界周期性的四季变化做出相应的调节。正如《素问·四气调神大论》所言："逆之则灾害生，从之则疴疾不起。"根据四时气候的特点，人们总结出春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的五脏调养法以及"春夏养阳，秋冬养阴"的经验，对于四季养生有着重要意义。

● 形神合一的养生观

形与神的统一，是尽享天年的关键。神寓于形，形统于神。神伤则形伤，神亡则形亡，此所谓"失神者死，得神者生"。精神衰败，必显于形，如两目无神、面色无华、四肢乏力、纳食不佳、形体瘦削等。由于人体精神是由心神来主宰的，志、意、魂、魄皆归心神统辖，故有"心神乃形之大主"之说。因此，调养心神也就成为调摄形体的关键。所以，中医养生学强调清静养神，因为"心静可以固元气，百病不生，百岁可活"（《遵生八笺》）。

精、气、神被称为人体"三宝"，三者是不可分离的，它的盛衰直接体现人的生长、发育，以至衰老的状态。精，是生命之源，是构成人体的基本物质，也是人体各种机能活动的物质基础。气，为生命活动的原动力，气乃精之所化，精为气之本。神，是指精神意识状态而言，是神志和生命活动之外观。有精则有神，神是五脏六腑、先后天精气与人体最高主宰活动的具体表现。它是精神意识、思维活动以及脏腑精、气、血、津液活动外在表现的高度概括。《寿亲养老新书》曾对精、气、神三者关系进行了概括："主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。"所以说，神的充沛需要有精和气这样的物质基础，精、气的充盈或匮乏可直接影响到神的作用。鉴于此，善养生者必须保养精气，达到精气神的协调统一。

● 动态平衡的养生观

人体的各种生理活动在动态中进行，并通过调节达到"以平为期"。中医养生学非常重视阴阳、气血的动态平衡。

阴阳平衡。人体阴阳平衡是健康长寿的前提。阴阳有着彼此消长、相互转化的关系，二者相互对立又相互制约。只有机体阴阳达到动态的平衡，人体才能保持健康稳定的状态。例如，夏天阳盛气炎，易出现热迫汗出，耗伤气阴，此时可服用养阴清凉药膳，如绿豆汤、荷叶粥、西瓜羹等，以保持体内的阴阳平衡。中药对人体的治疗也是本着阴阳平衡的原则，热病用寒药，寒病用热药，从而达到机体的阴阳平衡，使疾病不生。

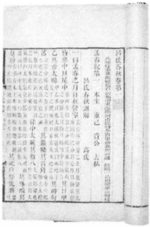
气血平衡。气血是人体生命活动的物质基础，气可生血、行血，血可载气、裹气，二者如影随形，同行同止。若气血平衡失调，则会出现气血不生、不行等病理变化，从而引起脏腑、经络功能失调而发病。因此，保持气血的正常化生和流通，是维系健康的必要条件，调理气血也就成为防病治病的重要方法。

第八章 吉祥三宝——杂家

第一节 触类旁通——杂家风貌概观

【兼儒墨，合名法】

杂家，是盛行于战国末至汉初的哲学学派，以博采各家之说见长。它以“兼儒墨，合名法”为特点，“于百家之道无不贯通”，《汉书·艺文志》将其列为“九流”之一。杂家的出现是封建国家建立过程中思想文化融合的结果。杂家著作以秦代《吕氏春秋》、西汉《淮南子》为代表，分别为秦相吕不韦和汉淮南王刘安招集门客所集，虽对诸子百家兼收并蓄，但略嫌庞杂。



《吕氏春秋》

战国末期，经过激烈的社会变革，封建制国家纷纷出现，新兴地主阶级便要求在政治上、思想上实行统一。在这种呼声下，学术思想上出现了把各派思想融合为一的杂家。杂家的产生，大体上反映了战国末年学术文化融合的趋势。

杂家的特点是“采儒墨之善，撮名法之要”。杂家虽只是集合众说，兼收并蓄，然而通过采集各家言论，贯彻其政治意图和学术主张，所以也可称为一家。

春秋战国时代，百家争鸣，各家都有自己的对策与治国主张。为了打败其他流派，各学派或多或少地吸收其他流派的学说，或攻讦对方，或补自己学说的缺陷。然而，任何一个流派也都有其特色与长处，而“杂家”

便充分的利用这个特点，博采众议，成为一套兼容并蓄的思想和切实可行的治国方针。

【权倾二朝的两人】

杂家虽然不如百家中其他各家的影响深远，但其中的两个代表人物——吕不韦和刘安，却声名显赫、权倾两朝。



淮南王刘安像

公元前 258 年，吕不韦到邯郸经商，见到人质于赵的秦国王孙异人（后改名楚），认为“奇货可居”，遂予重金资助，并西入咸阳，游说秦太子安国君宠姬华阳夫人，立子楚为嫡嗣。后子楚与吕不韦逃归秦国。子楚即秦王位，即庄襄王，任吕不韦为丞相，封为文信侯，食河南洛阳 10 万户，门下有食客 3 000 人，家僮万人。庄襄王卒，年幼的太子政立为王，尊吕不韦为相邦，号称“仲父”，专断朝政。吕不韦命食客编著《吕氏春秋》，又名《吕览》，有八览、六论、十二纪共 20 余万言，汇合了先秦各派学说。书成之日，悬于国门，声称能改动一字者赏千金，此为“一字千金”。此外，吕不韦执政时还曾对秦王政兼并六国的事业有重大贡献。

刘安（公元前 179 ~ 公元前 122 年），汉高祖刘邦之孙，淮南厉王刘长之子。文帝八年（公元前 172 年），刘长被废王位，在旅途中绝食而死。文帝十六年（公元前 164 年），文帝把原来的淮南国（在今寿县）一分为三封给刘安兄弟三人，刘安以长子身份袭封为淮南王，时年十六岁。刘安爱贤若渴，礼贤下士，使淮南国都寿春成了文人荟萃的文化中心。刘安和众门客著成《淮南子》，又名《淮南鸿烈》。其内容涉及政治学、哲学、伦理学、史学、文学、经济学、物理、化学、天文、地理、农业水利、医学养生等领域，包罗万象，这些著作集中体现了道家思想。汉武帝元狩年（公元前 122 年），武帝以刘安“阴结宾客，拊循百姓，为叛逆事”等罪名派兵入淮南，刘安被迫自杀。

第二节　淮南春秋养生法

【精气神三宝】

精、气、神本是古代哲学中的概念，是指形成宇宙万物的原始物质，含有元素的意思。中医认为精、气、神是人体生命活动的根本。在古代讲究养生的人，都把“精、气、神”称为人身的三宝，如人们常说的：“天有三宝日、月、星；地有三宝水、火、风；人有三宝神、气、精。”所以保养精、气、神是健身、抗衰老的主要原则，尤其是当精、气、神逐渐衰退变化，人已步入老年的时候就更应该珍惜此“三宝”，古人对这点非常重视。荀子认为：“养备而动时，则天不能病；养略而动罕，则天不能使之全。”这里说明了两个意思：一个是说要注意精、气、神的物质补充；二是强调不可滥耗“三宝”。


淮南子卷七
漢涿郡高誘注
武進莊氏校本
精神訓
古未有天地之時惟像無形
窈窈冥冥芒芠漠閔澒濛鴻洞莫知其門
有二神混生經天營地
孔乎莫知其所終極滔乎莫知其所止息於是乃別
為陰陽離為八極剛柔相成萬物乃形

《淮南子》书影

• 养精——饮食养生有原则

精是构成人体、维持人体生命活动的物质基础。从广义上说，精包括精、血、津液，一般所说的精是指人体的真阴，不但具有生殖功能，促进人体的生长发育，而且能够抵抗外界各种不良因素的影响而使人体免于发生疾病。因此阴精充盛的人不仅生长发育正常，而且抗病能力也强。精的来源，有先天、后天之分。先天之精是秉受于父母的，后天之精是来自饮食的营养物质，亦称水谷精微。古人云：“肾为先天之本，脾胃为后天之本。”所以说，人脾胃功能的强健，是保养精气的关键。故注意全面均衡营养的饮食，才是保证后天养先天的重要手段。

怎样才算“饮食有方”呢？归纳前人经验，不外乎定时、定量、不偏、

不嗜而已。即保障每天的三餐，不要暴饮暴食，也不要偏嗜一味或挑食，这是最基本的饮食养生原则。只有在饮食得宜的基础上，才能考虑药物滋补的问题。服用补益药物时，一定要在医生的指导下“辨证施补”，不然也可能会适得其反。总之，合理的食补和药补对于身体的保养是很重要的。

● 养气——谨慎调养有经验

气是生命活动的原动力。气有两个含义，既是运行于体内微小难见的物质，又是人体各脏腑器官活动的能力。因此中医所说的气，既是物质，又是功能。人体的呼吸吐纳，水谷代谢，营养敷布，血液运行，津流濡润，抵御外邪等一切生命活动，无不依赖于气化功能来维持。《寿亲养老新书》谓：“人由气生，气由神往，养气全神可得其道。”

古人养气的经验：“一者，少语言，养气血；二者，戒色欲，养精气；三者，薄滋味，养血气；四者，咽津液，养脏气；五者，莫嗔怒，养肝气；六者，美饮食，养胃气；七者，少思虑，养心气。”可以说，此七者强调了“慎养”，从饮食到房事，概括了古人养气的方方面面。

但由于气是流行于全身、不断运动的，所以人体也要适当地运动，促进脏腑气机的升降出入，才会有利于维持机体的正常生理功能。所以古人提倡“人体欲得劳动，但不可使之极（过度）。”我国流传下来的多种健身运动及气功，就是以动养气的宝贵遗产。

● 养神——情志活动要适当

神是精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的最高统帅。它包括魂、魄、意、志等活动，通过这些活动能够体现人的健康状况。如：目光炯炯有神，就是神的具体体现。古人很重视人的神，《素问·移精变气论》也说：“得神者昌，失神者亡。”因为神充则身强，神衰则身弱，神存则能生，神去则身死。中医治病时，用观察病人的“神”，来判断病人的预后，有神气的，预后良好；没有神气的，预后不良。这也是望诊中的重要内容之一。

中医将人的神志活动按五行属性归于五脏。即肝藏魂，心藏神，脾藏意，肺藏魄，肾藏志。而各种情志活动不应过度，否则都会伤及一脏。过怒伤肝，过喜伤心，过思伤脾，过悲伤肺，过恐伤肾。所以，尽管“笑一笑，十年少”，我们也不可长时间过度大笑，否则便会使心气受伤，心神

不宁，出现各种病症。当然，我们也不能因此而抑制我们的心理活动，因为那样也会使我们的肝气郁结，魂魄失藏。

【《淮南子》中谈养生】

《淮南子》二十一篇，本名"鸿烈"，系西汉时淮南王刘安招引宾客集体编写而成。该书是对西汉前期道家思想系统而详尽的总结，书中不乏医学内容，值得我们探讨研究。

● 倡学说，阴阳五行

该书倡导阴阳五行学说。书中以水、火、月、日喻阴阳，用人们常见的水、火、日、月来说明阴阳的属性，这种形象而生动的比喻，使学者对枯燥、抽象的阴阳学说易于理解。

书中还以五行所属的方位论及人体的形体特征及勇怯、智愚、寿夭等。如"东方，……其人兑形，小头、隆鼻大口，鸢肩企行，窍通于目，筋气属焉，苍色主肝，长大早知而不寿；南方，……窍通于耳，血脉属焉，赤色主心，早壮而夭；西方，……白色主肺，勇敢不仁；北方，……其人蠢愚；中央四达，……其人慧圣而好治。"以上所述虽未必尽然，但大体上说明了五行所属的方位及地域不同对人体的影响，但是，切勿依此而断人之善恶贤愚。

● 整体观，天人相应

该书强调了天人相应的整体观念，如《本经训》云："天地宇宙，一人之身也；六合之内，一人之制也。"指出人生活在宇宙间，和自然界是息息相关的。这与《素问・生气通天论》所云"天地之间，六合之内，其气九州，九窍、五脏、十二节皆通乎天气"的天人合一观点不谋而合。

四时气候的变化直接影响人体而形成疾病。如《时则训》记有："孟春之月，……行秋令则民病大疫。"上文明示，非其时气，其气不和则导致人体疾病的发生。同时告诫人们：人体必须顺应四时，适应自然界季节气候的变化，才能在宇宙间健康生存，正如《本经训》所言："四时者，春生夏长，秋收冬藏，取予有节，出入有时。"

还有整体观对疾病证候的影响，如"夫有病于内者，必有色于外矣"。言其体内脏腑患病，而引起体表的色泽变化，即"有诸内必形诸外"。

• 养生术，恬淡禁欲

该书注重养生之术，如《真训》强调了养性、养德，其云："静漠恬淡，所以养性也；和愉虚无，所以养德也。……若然者，血脉无郁滞，五脏无蔚气。"综观上文可知，心境清净，无欲无求，则五脏安和，百脉调畅，诸窍通利而健康无病。这与《黄帝内经》中"恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来"的养生之道契合。

养生的另一个方面是禁嗜欲。如《时则训》云："孟冬，……君子斋戒，身欲静，去声色，禁嗜欲，宁身体，安形性。"冬为闭藏之时，应藏而不泄，故要禁欲，保精、养性。又认为人类只有将养精神，和调其气，才能形体康健，与世间万事万物共同在自然界的规律之中生存。

• 推病由，情志环境

书中推究疾病发生的缘由，认为情志变化、地理环境对人体影响极大，是致病的重要因素。如《精神训》和《原道训》均指出："人怒破阴，大喜坠阳……"以上言情志过极，积而成病。这与《黄帝内经》中"暴怒伤阴，暴喜伤阳"的观点是相同的。这种病因认识一直指导着后世临床，目前情志致病的比例愈来愈大，有调查指出，银屑病的发病和复发患者中70% ~80%的人发病前有焦虑和抑郁，而且有特别不愉快的事情。

地理环境亦直接影响人体而为致病之由。如"山气多男，泽气多女，风气多聋，林气多癃……暑气多夭，寒气多寿。"此言不同的地理环境和气候对人的体质、生育、发病和寿夭等均有影响，为导致疾病发生的缘由之一。这种医学思想本源于古代文献而有所创新，如《吕氏春秋·尽数》记载："……辛水所，多疽与痤人；苦水所，多尪与伛人。"此指居住在水味辛辣地方的人，多患痈疽和生瘰疬病；水味苦涩地方的人，多患鸡胸和驼背。

• 谈施治，理法兼备

该书对疾病治疗方法的论述亦较详尽。如《时则训》提出四时治疗疾病的法则为："春治以规，秋治以矩，冬治以权，夏治以衡……"这里规矩权衡治法与《黄帝内经》中的规矩权衡合四时脉象不同。认为脉象的变化随季节不同而各异，即脉合四时，根据脉象的浮、沉、滑、涩，可以了解疾病产生的原因。

书中谈及治疗疾病要全面考虑，不能顾此失彼，以免酿成大病。如《说林训》中指出："治鼠穴而坏里闾，溃小皰而发痤疽。"

书中还有对疾病应早期治疗的记载。如《人间训》告诫人们："患至而后忧之，是犹病者已眩而索良医也。虽有扁鹊、俞跗之巧，犹不能生也。"这里虽是以医学喻为政处事的道理，但其未病先防，既病早治的预防医学思想确能启迪后学，这与《黄帝内经》中"病已成而后药之"，其理相同。

● 论药物，首重实践

该书对药物的记载注重实践，从药物采集、炮制及品种鉴别等方面都有独到之处。如《修务训》云："神农乃始教民扑五谷，……尝百草之滋味，……一日而遇七十毒。"这是古代医家在实践中寻找和发现药物的真实写照。另外，告诫人们注意药物炮制方法。"牛胆涂目，……取八岁牛胆，桂三寸，著胆中，百日以成。"此言将桂放入牛胆中，经过百天才能药用。其次，提出了易混淆药物的鉴别，使药物名实相符，是安全有效用药的保证。

综上所述，与《黄帝内经》同时代或稍晚时的《淮南子》蕴含着一定数量的医学养生内容，我们应当深入挖掘而取其精华，以益于我们每个人的身心健康。

【吃肉不如吃豆腐，又省钱来又滋补】

豆腐是淮南王刘安发明的绿色健康食品。时至今日，已有2100多年的历史，深受我国及世界人民的喜爱。含有高蛋白，低脂肪，具有降血压，降血脂，降胆固醇的功效。是生熟皆可、老幼皆宜、养生摄生、益寿延年的美食佳品。



豆腐

● 豆腐的养生功效

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有"植物肉"之美称。豆腐的消化吸收率达95%以上。两小块豆腐，即可满足一个人一天钙的需要量。

豆腐为补益清热养生食品，常食之，可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃，更适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。现代医学证实，豆腐除具有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外，对牙齿、骨骼的生长发育也颇为有益，在造血功能中可增加血液中铁的含量；豆腐不含胆固醇，为高血压、高血脂、高胆固醇症及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴，也是儿童、病弱者及老年人补充营养的食疗佳品。豆腐含有丰富的植物雌激素，对防治骨质疏松症有良好的作用，还有抑制乳腺癌、前列腺癌及血癌的功能，豆腐中的甾固醇、豆甾醇，均是抑癌的有效成分。

● 豆腐食用宜忌

中医认为，豆腐性凉，味甘，归脾、胃、大肠经。有益气宽中，生津润燥，清热解毒之效。但是，食用豆腐也要因人而异，其中宜忌，值得大家注意。

宜：身体虚弱，营养不良，气血双亏，年老羸瘦者；高脂血症，高胆固醇，肥胖者及血管硬化者；糖尿病人；妇女产后乳汁不足者；青少年儿童；痰火咳嗽哮喘（包括急性支气管炎哮喘）者；癌症患者。

忌：因豆腐中含嘌呤较多，对嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者与脾胃虚寒，经常腹泻便溏者，忌食豆腐。

此外，豆腐皮最宜老人。饮酒时宜食豆腐，因为豆腐含有半胱氨酸，能加速酒精在身体中的代谢，减少酒精对肝脏的毒害，起到保护肝脏的作用。

● 豆腐食疗巧搭配

豆腐亦可用于食疗，具有一定的药用价值。

如葱炖豆腐，可治感冒初起，每日食3～5次；鲫鱼与豆腐共煮，可治麻疹出齐尚有余热者，也可用于下乳；葱煎豆腐，可用于水肿臌胀；豆腐萝卜汤，可用于痰火吼喘；豆腐红糖共煮，可用于吐血等。

豆腐所含蛋白质缺乏蛋氨酸和赖氨酸，鱼缺乏苯丙氨酸，豆腐和鱼一起吃，蛋白质的组成更合理，营养价值更高。豆腐里的皂角苷成分可促进脂肪代谢，阻止动脉硬化发生，但易造成机体碘缺乏，与海带同食可避免这个问题。豆腐植物蛋白丰富，但多吃可引起消化不良，萝卜有助消化之功，与萝卜同食，此弊即可消除。

● 豆腐减肥小食谱

1. 金银豆腐

原料：豆腐150克，油豆腐100克，草菇20只，葱2棵，水100克，汤料15克，酱油15克，砂糖4克，葱油4克，淀粉少许调成浆状。

制法：豆腐与油豆腐均切成2厘米见方的小块，锅中加水，待水沸后加入汤料、豆腐、草菇、酱油、砂糖等，共煮10分钟左右，加淀粉浆勾芡盛入碗中，周围倒入葱油，表面撒上葱段即成。

2. 核桃豆腐丸

原料：豆腐250克，鸡蛋2个，面粉50克，色拉油500克，高汤500克，盐、淀粉、胡椒粉、味精、核桃仁各适量。

制法：将豆腐用勺子挤碎，打入鸡蛋，加盐、淀粉、豆粉、胡椒粉、味精拌匀，作20个丸子，每个丸子中间夹一个核桃仁，色拉油上旺火烧至五六成热下丸子炸熟即成。

3. 琵琶豆腐

原料：豆腐150克，猪瘦肉末100克，鸡蛋2个，淀粉、盐水、料酒、胡椒粉、味精、葱、姜各适量，火腿丝、水发冬菇丝少许，红葡萄酒100克，高汤500克。

制法：将豆腐在沸水中焯后捣成泥，与肉末、蛋汁、淀粉、盐水、料酒、胡椒粉、味精搅打至黏稠，放入葱、姜、水搅匀，再放入少许香油拌匀，用10个羹匙，每个抹少许油分别盛入豆腐糊，上放火腿丝、冬菇丝，上锅蒸透，取出后去羹匙，将制好的豆腐丸摆在盘中。高汤烧沸，放入红葡萄酒，再沸时浇在琵琶豆腐上即成。

4. 雪菜豆腐汤

原料：豆腐200克，雪里蕻100克，精盐、葱花、味精适量，色拉油50克。

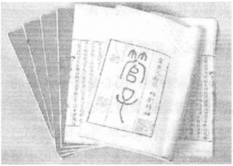
制法：豆腐下沸水中稍焯后切为1厘米见方的小丁，雪里蕻洗净切丁。锅上旺火烧热，放入葱花煸炒，炒至出香味后放适量水，待水沸后放入雪里蕻、豆腐丁，改小火炖一刻钟，加精盐、味精即可食之。

第九章　药食同源——农家

第一节　民本爱民——农家思想精要

农家，是先秦时期在经济生活中注重农业生产和农民思想的学派。主张劝耕桑，以足衣食，尊神农氏。吕思勉先生在其《先秦学术概论》中，把农家分为两派：一是言种树之事；二是关涉政治。

《汉书·艺文志·诸子略》将农家列为九流之一，并称："农家者流，盖出于农稷之官。播百谷，劝耕桑，以足衣食，故八政一曰食，二曰货。"孔子曰："所重民食，此其所长也。及鄙者为之，以为无所事圣王，欲使君臣并耕，悖上下之序。""所重民食"也正是农家的特点。



《管子》书影

农家学派主张推行耕战政策，奖励发展农业生产，研究农业生产问题。农家对农业生产技术经验之总结与其朴素辨证法思想，可见于《管子》等著作。

后人颜仁郁曾作诗："夜半呼儿趁晓耕，羸牛无力渐艰行。时人不识农家苦，将谓田中谷自生。"

【代表人物——神农为源】

神农是传说中农业和医药的发明者。传说神农的父亲是少典部落的首领，而他的母亲名叫安登，有一天在华阳游玩时，感应神龙之气而受孕，在姜水河畔生下了神农。所以神农生下来就是人面龙额，下地三个时辰便

能说话，五天便能行走，七天便长全了牙齿，三岁就开始做稼穑的游戏了。当时的人们还过着采集和渔猎的生活，采不到野果野菜或者捕不到动物的时候，就只能挨饿受冻。神农不忍人们受苦，便用木头制成耒耜等农具，教人们在土地上播种耕作。他根据土地的干湿、肥瘠等自然状况，教人们因地制宜种植不同的作物。于是，人们便开始了农业生产，他本人也获得了“神农氏”的称号。

远古神话反映了原始时代从采集、渔猎进步到农业生产阶段的情况。在神话故事里，神农同情百姓的疾苦，以解决百姓的衣食住行等日常生活问题作为关注的中心，这就孕育了后来的民本主义思想，而且，神农神话中有一个重要的主题，就是探讨了农业技术的起源，包括制作农业工具、考察土地状况，等等，包含着技术层面思想的发展。所以，人们将后世的农家又称为“神农学派”。

【顺民心，忠爱民】

农家看到，民心是不可违背的，“顺民心”是一切统治的基础，贤明的统治者能够顺应民心，以民心向背作为自己行为的指针。《管子·牧民篇》提到：“政之所兴，在顺民心；政之所废，在逆民心。”由此可见，农家通过“民心”这个概念，初步感觉到了历史发展的必然趋势，比儒家的民本主义还要进了一步。

“忠爱民”是统治天下的基本方式。《管子·权修篇》提出“取于民有度，用之有止”，要求统治者要约束自己的行为，不可巧取豪夺，不能对百姓剥削太重，也就是要减轻赋税，轻徭薄役；同时要注意节约，不能穷奢极欲。这里已经改变了人人平等劳动的主张，使这样的思想更易让当时的统治者接受。

【修饥馑，救灾荒】

在《管子》一书中，农家还非常关注农业灾害问题，提出“修饥馑，救灾荒”。农家将水灾、旱灾、风雾雪霜、疾病、虫灾合称为“五害”，认为“五害”是威胁百姓生活和生产的重大灾害。因此，一个贤

明的统治者要想巩固自己的统治，当务之急在于扫除“五害”，只有解决了这些灾害问题，解除百姓的痛苦，百姓才会服从统治。在《管子》的作者看来，水灾是最危险的自然灾害，尤应引起统治者的重视。这样，灾害意识就成为农家民本主义的重要构成部分。

在包罗万象的杂家著作《吕氏春秋》中，也有不少阐述农家思想和农业技术的篇章。其中，作者提出了统一度量衡，以避免商业投机行为。具体做法是，在每年的仲春和仲秋两个月，由国家统一组织人力划齐度量单位，统一衡称，平整量器，修整灌溉工具。这也开了秦朝“车同轨、书同文”的先河。

【农家的三维组合】

农业生产必须依赖阳光、雨水等天气和气象条件，还要有供作物生长的土地，而如何使这些自然生态条件最适合农作物的生长和收获，这就需要人发挥体力和智慧，根据自然条件对农作物进行恰当的管理。“天、地、人”三者构成了一个三维结构，它们对于农业生产缺一不可。《淮南子》中曾说：“食者民之本也，民者国之本也，国者君之本也。是故人君者，上因天时，下尽地财，中用人力，是因群生逐长，五谷繁殖。”

● 上应天时

“天时”是农业生产的重要的生态条件，它为农作物的成长提供了光照、温度、热度和水分等条件。农业生产本身是有一定的季节节律，春播、夏耕、秋收、冬藏是四个基本的环节，而这一切都是由天体运行所显现出的时间节律决定的，所以人们只有把握“天时”，才可能把握住“农时”，天时和农时密不可分。



天时

人们首先要通过观测和研究，掌握四季更替的节律，了解风霜雨雪发生的规律，通过制定历法等手段，做到“知时”。其次，人们要顺应天时，把握农时，在最适当的时候抓紧时间勤奋耕作，用自己的辛苦劳动将“天时”转化为实在的收成。

《吕氏春秋》就认为，一年中的“天时”和“农时”是稍纵即逝的，必须牢牢把握，所以人们生活的节律也要服从于农业的季节节律。

● 因时制宜治大病

根据时令气候节律特点，来制订适宜的治疗原则，称为“因时制宜”。因时之“时”一是指自然界的时令气候特点，二是指年、月、日的时间变化规律。《灵枢·岁露论》说：“人与天地相参也，与日月相应也。”因而年月季节、昼夜晨昏时间因素，既可影响自然界不同的气候特点和物候特点，同时又对人体的生理活动与病理变化也带来一定影响，因此，就要注意在不同的天时气候及时间节律条件下的治疗宜忌。

以季节而言，由于季节间的气候变化幅度大，故对人的生理病理影响也大。如夏季炎热，机体当此阳盛之时，腠理疏松开泄，则易于汗出，即使感受风寒而致病，辛温发散之品亦不宜过用，以免伤津耗气或助热生变。至于寒冬时节，人体阴盛而阳气内敛，腠理致密，同是感受风寒，则辛温发表之剂用之无碍；但此时若病热证，则当慎用寒凉之品，以防损伤阳气。即如《素问·六元正纪大论》所说：“用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法。”即用寒凉方药及食物时，当避其气候之寒凉；用温热方药及食物时，当避其气候之温热。又如暑多挟湿，故在盛夏多注意清暑化湿；秋天干燥，则宜轻宣润燥等。

以月令而言，《素问·八正神明论》说：“月始生，则血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气虚，形独居。”并据此而提出“月生无泻，月满无补，月郭空无治，是谓得时而调之”的治疗原则。即提示治疗疾病时须考虑每月的月相盈亏圆缺变化规律，这在针灸及妇科的月经病治疗中较为常用。

以昼夜而言，日夜阴阳之气比例不同，人亦应之。因而某些病证，如阴虚的午后潮热，湿温的身热不扬而午后加重，脾肾阳虚之五更泄泻等，也具有日夜的时相特征，亦当考虑在不同的时间实施治疗。针灸中的“子午流注针法”即是根据不同时辰而有取经与取穴的相对特异性，是择时治疗的最好体现。

第二节　农家思想与中医学养生

【民以食为天】

天，是在大字上加一横，意为压倒一切的意思，而我国民间早有“民以食为天”一说，可以说，吃饭问题是国计民生中最大的事情。

关于“民以食为天”还有这样一个有趣的小故事：相传，秦朝末年，有一个叫郦食其的书生，此人学识渊博，曾献计帮助刘邦智取陈留，后被封为广野君。

秦朝灭亡后，刘邦和项羽争霸。刘邦联合各地反项羽力量，据守荥阳、成皋。荥阳西北有一座敖山，山上有一座秦时建立的小城，城内有一个专门储存粮食的敖仓，它是当时关东最大的一个粮仓。

在项羽强攻下，刘邦想要把成皋以东让给项羽。刘邦便询问郦食其的意见，郦说：“王者以民为天，而民以食为天，楚军不知道守护粟仓而东去，这是上天帮助汉朝成功的好机会啊！如果我们放弃成皋，退守巩、洛，把这样重要的粮仓拱手让给敌人，这对当前的局面是非常的不利啊！希望你迅速组织兵力，固守敖仓，一定会改变目前不利的局势。”刘邦依计而行，最后大获胜利。

【亦药亦膳——药膳】

将药字与膳字连起来使用，形成药膳这个词，最早见于《后汉书·列女传》，其中有“调药膳思情笃密”这样的字句。《宋史·张观传》还有“蚤起奉药膳”的记载。这些记载证明，至少在一千多年前，我国已出现药膳其名。

● 寓医于食

而在药膳一词出现之前，我国的古代典籍中，已出现了有关制作和应用药膳的记载。《周礼》中就记载了“食医”。食医主要掌理调配周天子的“六食”“六饮”“六膳”“百馐”“百酱”的滋味、温凉和分量。食医所从事的工作与现代营养医生的工作类似，同时书中还涉及了其他一些有关食

疗的内容。《周礼·天官》中还记载了疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”；疡医则主张“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍”等。这些主张已经是很成熟的食疗原则。这些记载表明，我国早在西周时代就有了丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。《黄帝内经》载有：“凡欲诊病，必问饮食居处”“治病必求其本”“药以祛之、食以随之”。并说：“人以五谷为本”“天食人以五气，地食人以五味”“五味入口，藏于肠胃”“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”。与《黄帝内经》成书时间相近的《山海经》中也提到了一些食物的药用价值：“枥木之实，食之不老。”上述古籍的记载，说明在先秦时期中国的食疗理论已具雏形。《黄帝内经》中共有 13 首方剂，其中有 8 首属于药食并用的方剂，如乌贼（原文已不可辨认）骨丸，由茜草、乌贼、麻雀蛋、鲍鱼制成。其制作方法是将前三种食物研末为丸，以鲍鱼汤送服，主要用于治疗血枯病。说明这时药膳的制作与应用也较为成熟。

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的色、香、味、形俱全的美味食品。简言之，药膳即药材与食材相配伍而做成的美食，它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰；既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

● 药膳的起源与演变

人类的祖先为了生存的需要，不得不在自然界中到处觅食，久而久之，也就发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥，而且具有某种药用价值。在人类社会的原始阶段，人们还没有能力把食物与药物分开，这种把食物与药物合二而一的现象就形成了药膳的源头和雏形。也许正是基于这样一种情况，中国的传统医学才说“药食同源”。现代考古学家已发现不少原始时代的药性食物，现代民族学也发现一些处在原始时代的民族

会制作具有药物作用的食品，这些都证明药膳确实起源于人类的原始时代。当然，这种原始的药膳雏形，还不能说是真正的药膳，那时的人们还不是自觉地利用食物的药性。真正的药膳只能出现在人类已经有了丰富的药物知识和积累了丰富的烹饪经验之后的文明时代。

● 中医药膳的特点

注重整体，辨证施食。这正是中医药膳的总体特点。

所谓“注重整体”、“辨证施食”，即在运用药膳时，首先要全面分析患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面情况，判断其基本证型；然后再确定相应的食疗原则，给予适当的药膳治疗。如慢性胃炎患者，若证属胃寒者，宜服良附粥；证属胃阴虚者，则服玉石梅楂饮等。

药膳既可治病，又可强身防病。

药膳尽管多是平和之品，但其防治疾病和健身养生的效果却是比较显著的。如山东中医药大学根据古代食疗和清宫保健经验研制而成的“八珍食品”，含有山药、莲子、山楂等8种食用中药，幼儿食用30天后食欲增加者占97%，对生长发育也有改善；再如，“莱阳梨香菇补精”，是由莱阳梨汁和香菇、银耳提取物制成，中老年慢性病患者服后不但能显著改善各种症状，而且可使高脂血症者血脂下降，并可使免疫功能得到改善。

此外，由于中药汤剂多有苦味，故民间有“良药苦口”之说。但是有些患者，特别是儿童多畏其苦而拒绝服药。因此，药膳“良药可口”、服食方便的优点便突显出来。中医药膳使用的多为药、食两用之品，且有食品的色、香、味等特性，即使加入了部分药材，由于注意了药物性味的选择，并通过与食物的调配及精细的烹调，仍可制成美味可口的药膳。故良药也不必苦口，成为中医药膳的优点和追求之一。

【吃“好”也有大学问】

对于人类来说，正确的饮食更关乎一个人的身体健康与否。唐代名医孙思邈认为：“安身之本必需于食；不知食疗不足以全生。”可见进食是生存之必需。食物是增强抗病能力、延年益寿的关键。

同样是“吃”，各有不同。以前是怎样吃饱，现在是如何吃好。如今，

随着生活水平的提高，人们在吃饱的基础上还要求吃好、吃得营养健康、吃得有文化有品位。这就要求我们在日常生活中不断地去探索、去发现正确的饮食方法，让食物更好的服务于我们。

● 三餐吃好很重要



早餐

一日三餐不只是为了填饱肚子或是解馋，还保证了身体的正常发育和健康。每日三餐食物中的蛋白质消化吸收率为85%；如改为每日两餐，每餐各吃全天食物量的一半，则蛋白质消化吸收率仅为75%。因此，按照我国人民的生活习惯，一般来说，每日三餐还是比较合理的。那么一日三餐怎么吃呢？首先要掌握大原则：保持三餐均衡；不要随便对付每一餐；不要让身体处于饥饿状态。

首先，早餐对身体极其重要，经过一夜的消耗，体内的血糖水平已经很低了，此时新陈代谢也比较缓慢。早餐就是为了提高血糖水平，恢复旺盛的新陈代谢，同时恢复旺盛的精力，因为大脑运作需要的能量，主要是由血糖提供的。血糖是一个很重要的因素，它不仅能够迅速为身体提供能量，使我们的身体特别是大脑处于活跃状态，同时也能减低我们的饥饿感——血液中充分的糖能使我们不再感到饥饿。

所以早餐中，含碳水化合物的食物是很好的选择，谷物、蔬菜水果、豆类、肉类以及坚果中的碳水化合物，都可以及时补充身体所需能量。每天早起一杯蜂蜜水，也是不错的选择。当然，血糖是最直接的能量提供者，很容易被消耗殆尽。1 ~ 2 小时后，血糖水平就会下降，身体就会出现能量匮乏的状况，便容易产生倦怠感。

但是如果早餐中含有蛋白质，就可以维持一个上午的血糖水平不下降。肉类（包含蛋类）、坚果、奶及奶制品，都可以提供丰富的蛋白质。另外，作为一天的第一顿饭，提供富含纤维素的食物能促进肠胃的蠕动，

同时产生饱和感。因此，丰富的纤维素也是必不可少的，蔬菜、水果以及豆类能够提供足够的纤维素。

其次，午餐。因为中午和下午是人体消耗能量最多的时候，所以午餐也需要摄取更多的能量以满足身体所需，因此午餐应该是能量摄取最多的一餐。另外，充足的午餐也是避免饥饿，避免晚餐吃得太多的一种好方法。因为是能量摄取最多的一餐，所以午餐的要求是均衡，满足身体所需的营养。

午餐更要求食物种类的多样化，以补充各种营养元素。新鲜的蔬菜、瘦肉类是很好的选择，肉类最好用脂肪含量少的瘦肉、去皮的鸡肉、鱼虾肉。当然，午餐的时候也要吃谷物和油类（最好是橄榄油、菜子油等植物油）。注意烹调的方式不要用油炸、油煎或者烧烤，最好用清炖、清蒸、水煮、凉拌等烹调方式。油炒的时候不要放太多的油，可用植物油（如橄榄油、菜子油、玉米油、葵花籽油等）代替动物油。

另外，烹调不要用太长时间，以减少营养元素的流失。午餐的进食一般不作很严格的限制，一般建议八成饱即可。

最后，晚餐。因为晚上消耗较少，特别是睡眠中消耗能量很低，所以晚餐只需较少热量。新鲜的蔬菜水果是很好的选择，同时也可以选择一些含糖和油脂不多的食物。

选择新鲜的蔬菜水果，但是应尽量避开含糖量大的蔬菜水果，如龙眼、甜瓜、甜薯等；选择新鲜的鱼虾、去皮的鸡肉（或其他禽肉），补充蛋白质（蛋白质消化比较慢，可以防止第二天早上过于饥饿）；尽量避免过量进食简单的碳水化合物，如添加糖的食品、饮料、糖类，含糖量大的蔬菜水果等（血糖在消耗不掉的时候会转化为脂肪进而储存）；尽量避免脂肪含量高的食物，如添加油脂的食品、烘烤的食品、脂肪含量高的肉类、油脂含量高的菜、坚果等；同时，晚餐也不要超过八成饱。

● 吃米带点糠，老小都安康

大文豪郭沫若享年85岁。他之所以能够长寿，与讲究饮食的多样有着十分密切的关系。

郭老不讲求大滋大补，力求日常饮食多样化。主食以大米为主，兼吃



粗粮

杂粮。他的食谱时常替换，如面条、馄饨、炒面、发糕、烧饼、豆包、麦粥等。他尤其喜欢在发糕里掺加一定数量的玉米面，夏令则食用绿豆稀饭，将粗粮和细粮搭配着吃。

医学研究证实，饮食无度，尤其长期大量荤食，容易造成营养过剩而诱发心血管病、糖尿病、癌瘤等现代“文明病”。这里所说的带点糠的米又叫标准米，虽然看上去不如精白米好看，却更富有营养价值。每粒谷子是由四个部分组成的，最外的一层为谷皮，主要成分是粗纤维，往里一层是很薄的谷膜，含有少量的蛋白质和矿物质，再往里是谷体，粮食的淀粉主要集中在这里，谷体的一端是胚芽，体积虽然小却含有钙、铁、维生素、烟酸等人体不可缺少的营养物质。经过适当加工的标准米，仅去掉了一部分由粗纤维组成的谷皮，既使粮食的味道可口，又不会破坏其中所含有的营养物质。而加工次数比较多的精白米，谷皮、谷膜、谷胚都受到了破坏，反而失去了大部分的营养物质，所以日常食用的米，以带点糠的标准米为好。这也可延伸出去，在我们的日常饮食中，应该适当地加入一些粗粮，这样可以使我们的营养全面，对健康有利。

第十章　青史传医——小说家

第一节　街头巷尾又一流——小说家概略

【先秦的小说家】

小说家，是先秦与西汉杂记民间古事的学派。

在中国春秋战国时代，小说家指的是一类记录民间街谈巷语的人，被归类于古中国诸子百家中的其中一家。《汉书·艺文志》曰："小说家者流，盖出于稗官；街谈巷语，道听途说者之所造也。"意即小说家所做的事以记录民间街谈巷语，并呈报上级等为主，然而小说家虽然自成一家，但被视为不入流者，刘歆列九流十家，唯小说家不在九流之列，影响甚小。

然而小说家反映了古代平民思想的侧面，却是其他九流学派都无法代替的，故有九流十家之说。孔子评小说家曰："虽小道，必有可观者焉，致远恐泥，是以君子弗为也。"

小说家著作有《伊尹说》二十七篇，《鬻子说》十九篇，《周考》七十六篇，《青史子》五十七篇，等等，均已佚。今据存目观之，小说家著作体例似外史、别传、笔记之类，其立说托诸古人者有《伊尹说》《鬻子说》《师旷》《务成子》《天乙》《黄帝说》；杂记古事者有《周考》《青史子》《虞初周说》《百家》等共十五家一千三百八十多篇。

【稗官与史官】

中国历代均设置专门记录和编撰历史的官职，统称史官。各朝对史官的称谓与分类多不相同，但主要的可以分为记录类和编纂类两者。史官刚

刚出现的时候以及发展过程中的很长时间，这两者是不大分别的，后来演化出专门负责记录的起居注史官和史馆史官。前者随侍皇帝左右，记录皇帝的言行与政务得失，皇帝不能阅读这些记录内容；后者专门编纂前代王朝的官方历史。

而稗官，是指古代的一种小官。他们专给帝王搜集街谈巷语、道听途说，以供圣览。东汉时期，班固的《汉书·艺文志》中说："小说家者流，盖出于稗官，街谈巷语，道听途说者之所造也。"稗官之说首见于书。后来称小说为稗官，泛称记载逸闻琐事的文字为稗官野史。

【青史】

● 何以名"青"



竹简

古代在竹简上记事。因而称史书为"青史"。

这里的"青"指的是竹简，"史"是指历史或史书。因为在还没有发明纸张的古代，一般的书籍大都使用竹简所制成。竹简也就是串起来的竹片，古人将其编联成形状像"册"字的书，是古代人用作书写的工具，亦用来记载历史，所以后世即以青史作为史书的代称。成语"名留青史"便是指在历史上留下功名，永垂不朽。

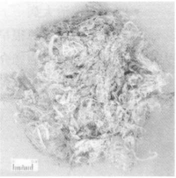
另外有"汗青"一词亦指史书而言，因为竹子表面有一层竹青，含水分，不易刻字，所以古人将竹简放到火上炙烤，经火炙烤处理的竹简刻字方便且防虫蛀，当时人们把这炙烤的程序叫做"杀青"，也叫"汗青"。所以汗青一词亦被后世引申比喻为史书。如文天祥的《过零丁洋》里有："皇恐滩头说皇恐，伶仃洋里叹伶仃。人生自古谁无死，留取丹心照汗青。"

● 竹子的养生药用

竹，不但是君子形象的象征，而且也是中药大家庭中的重要一员。很多中药材和饮片，都是以竹子为来源的。

竹叶，味甘淡，性寒，有清热除烦、生津利尿之功。用于治疗热病烦渴，小儿惊痫，咳逆吐衄，面赤，小便短赤，口糜舌疮。研究表明，竹叶提取物具有优良的抗自由基、抗氧化、抗衰老、抗疲劳、降血脂、预防心脑血管疾病、保护肝脏、扩张毛细血管、疏通微循环、活化大脑、促进记忆、改善睡眠、抗癌症、美化肌肤等功效。用于心火炽盛引起的口舌生疮、尿少而赤；用于热淋尿痛（如急性泌尿系感染），常配生地、木通、甘草；用于热病后余热未尽之燥热心烦，常配生石膏、麦冬。

竹沥，为禾本科植物淡竹的茎用火烤灼而流出的液汁。味甘苦，性寒，可清热滑痰，镇惊利窍。多用于治疗中风痰迷，肺热痰壅，惊风，癫痫，壮热烦渴，子烦，破伤风。寒性咳嗽及脾虚便溏的病人，不宜服用。



竹茹

竹茹，是禾本科植物青秆竹、大头典竹或淡竹的茎秆的干燥中间层。味甘，性微寒，有清热化痰，除烦止呕的作用。用于痰热咳嗽、胆火挟痰、烦热呕吐、惊悸失眠、中风痰迷、舌强不语、胃热呕吐、妊娠恶阻、胎动不安。

第二节 历史长河医作舟

【《汉书》里的医学】

● 医经与经方

《汉书·艺文志》有医经七家，经方十一家的记载。

医经七家计有：黄帝内经十八卷、外经三十七卷、扁鹊内经九卷、外经十二卷、白氏内经三十八卷、外经三十六卷、旁篇二十五卷，共二百一十六卷。

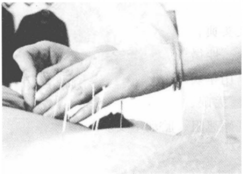
经方十一家计有：五脏六腑痹十二病方三十卷、五脏六腑痹十六病方四十卷、五脏六腑痹十二病方四十卷、风寒热十六病方二十六卷、泰始黄

帝扁鹊俞拊方二十三卷、五脏伤中十一病方三十一卷、客疾五脏狂颠病方十七卷、金创疭瘛方三十卷、妇人婴儿方十九卷、汤液经法三十二卷、神农黄帝食禁七卷，共二百七十四卷。

根据《汉书·艺文志》的记载，当时已形成四大医学流派，即医经、经方、房中、神仙四家，《黄帝内经》仅是医经派的代表作之一。上古著名医家有僦贷季、岐伯、雷公、俞拊、少俞、少师、巫彭、伯高、马师皇、鬼臾区、苗父、巫咸、巫妨。

● 四个穴位治大病

针灸推拿，是起源很早的中医特色疗法，由于具有显著的疗效，被广大群众所喜爱。这里为您介绍四个小小的穴位，必要时按摩这些穴位，可以让您在日常生活中，方便地解决很多健康问题。



针灸治疗

足三里，又名下陵。位于胫骨前缘外侧一横指处，属足阳明胃经。该穴具有健脾和胃，扶正培元，通经活络，益气健脑等功效，是全身重要的强壮穴。可用于治疗胃痛、便秘、腹胀、下肢疼痛、水肿、癫狂等病症。现代研究发现，刺激足三里能增强肠胃功能，提高机体的免疫功能，调节血液循环，对白细胞、血小板等具有双向调节作用。

委中。位于腘窝横纹中点，属足太阳膀胱经。凡腰背不适的病症都可取委中穴治疗。该穴具有散瘀活血、舒筋活络、强健腰膝的功效。《丹溪心法》中云：“当腰背痛起步难时，取委中穴。”历代医家治疗腰背疼痛、下肢痿痹、小腿拘急、丹毒、腹痛、小便不利、遗尿也都颇有效验。

列缺。在前臂桡侧（拇指侧），腕掌侧远端横纹上 1.5 寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间。列缺穴为手太阴肺经的“脉气所发”和“神气之所游行出入”之所。按摩列缺穴，不但可以治疗头痛、齿痛、口眼歪斜等头面部疾患，而且还能疏通颈项部经络气血，解除颈部疼痛等不适

症状。由于此穴属手太阴肺经，故治疗咳嗽、气喘、咽喉肿痛等病症也很有效。

合谷。位于第二掌骨桡侧中点。合谷穴是手阳明大肠经的穴位。由于手阳明的经脉和经筋都在头面部循行，因此穴取合谷，经气通过经络的传导，上达头面，从而具有治疗面口部疾患的功能。《玉龙歌》中说：“头面纵有诸样症，一针合谷效如神。”合谷穴具有疏风解表、通经活络、镇静安神、通利五官的作用。平素若有目赤肿痛、头痛牙痛、耳鸣齿痛、发热恶寒等病症，均可按掐合谷穴，可有明显疗效。

所以，当您出现身体的轻度不适时，不妨按这首歌诀中说的试试看：“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收。”

【《四库全书》中的医学】

● 四库之中四部书

《四库全书·子部》中收录有关医家的书籍，如《黄帝内经》、《神农本草经》、《难经》、《洗冤集录》等。



《四库全书》

《黄帝内经》成编于战国时期，是中国现存最早的中医理论专著。在医学经典中地位独特，是唯一一本以圣王之名命名的书，总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学等学术理论，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。《黄帝内经》整本书里面只有 13 个药方，药方很少。它关键是要往里求、往内求，首先是内观、内视，就是往内观看我们的五脏六腑，观看我们的气血怎么流动；然后内炼，通过调整气血、调整经络、调整脏腑来达到健康，达到长寿。

《神农本草经》又名《神农本草》，简称《本草经》或《本经》，为我国现存最早的药学专著，撰人不详，“神农”为托名。全书分三卷，载药365种（植物药252种，动物药67种，矿物药46种），分上、中、下三品，文字简练古朴，成为中药理论精髓。《本经》依循《内经》提出的君臣佐使的组方原则，也将药物以朝中的君臣地位为例，来表明其主次关系和配伍的法则。《本经》对药物性味也有详尽的描述，指出寒热温凉四气和酸、苦、甘、辛、咸五味是药物的基本性情，可针对疾病的寒、热、湿、燥性质的不同选择用药。寒病选热药；热病选寒药；湿病选温燥之品；燥病选凉润之流，相互配伍，并参考五行生克的关系，对药物的归经、走势、升降、浮沉都很了解，才能选药组方，配伍用药。

《难经》，原名《黄帝八十一难经》，三卷，约成书于东汉以前。原题秦越人撰。“难”是“问难”之义，“经”乃指《内经》，即问难《内经》。作者把自己认为的难点和疑点提出，然后逐一解释阐发，部分问题做出了发挥性阐解。全书共分八十一难，对人体腑脏功能形态、诊法脉象、经脉针法等诸多问题逐一论述。但据考证，该书是一部托名之作。内容包括脉诊、经络、脏腑、阴阳、病因、病理、营卫、腧穴、针刺等基础理论，同时也列述了一些病证。该书以基础理论为主，结合部分临床医学，在基础理论中更以脉诊、脏腑、经脉、腧穴为重点。书中对命门和三焦的学术见解以及所论七冲门（消化道的7个冲要部位）和八会（脏、腑、筋、髓、血、骨、脉、气等精气会合处）等名目，丰富和发展了中医学的理论体系。该书还明确提出“伤寒有五”（包括中风、伤寒、湿温、热病、温病），并对五脏之积、泻痢等病多有阐发，为后世医家所重视。全书内容简扼，辨析精微，在中医学典籍中常与《内经》并提，被认为是最重要的古典医籍之一。

《洗冤集录》是中国古代法医学著作。南宋宋慈著，刊于宋淳祐七年（1247年），是世界上现存的第一部系统的法医学专著，比国外最早由意大利人菲德里写的法医著作要早350多年。《洗冤集录》内容非常丰富，记述了人体解剖、检验尸体、勘察现场、鉴定死伤原因、自杀或谋杀的各种现象、各种毒物和急救、解毒方法等十分广泛的内容。它区别溺死、自缢

与假自缢、自刑与杀伤、火死与假火死的方法，至今还在应用。书中记载的洗尸法、人工呼吸法，迎日隔伞验伤以及银针验毒、明矾蛋白解砒霜中毒等都很合乎科学道理。

● 坚持小方法，就能治未病

“治未病”词语见于《黄帝内经》，是指采取预防或治疗手段，防止疾病发生、发展的方法，是中医治则学说的基本法则，以及中医学的核心理念之一，也是中医养生保健的重要理论基础和准则。

要健康长寿，关键是把养生知识贯彻到日常生活中，持之以恒。下面一些简单易行的方法，不妨一试。



《黄帝内经》书影

坚持几“多”几“少”：少盐多醋、少糖多果、少肉多菜、少药多食、少睡多行、少忧多眠。有一首诗中写道“一眠万事了，无喜亦无恼，何物是真物，身在即为宝”。

坚持几个“常”：发常梳，面常搓，鼻常揉，肢常伸，目常运，齿常叩，腹常旋，耳常弹，肛常提。

践行“八字”诀：童心、蚁食、龟欲、猴行。童心，要童心未泯。蚁食，要少吃。现在许多人的问题是吃得太多、太好，又不运动，食物堆积在身体里。龟欲，是说要心境淡泊。猴行，就是要多运动，锻炼身体。

天天干洗面：先把手搓热，然后用手搓脸。每天早晨起床，反复做几十次。搓阳明经的部位，使气血运通。坚持干洗面，眼袋和皱纹慢慢都舒展了，比做美容还见效。

学会吐纳法：陶弘景在《养性延命录》里提出：“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬，皆出气也。”吐气的时候，不能把嘴张得太大，要无声，长气，吐完为止。吐气的时候，根据每个字发音的不同，口型有轻微的变化，吐气的部位也不同，要把气出到最长。练到一定程度的时候可以达到胎吸。胎儿在母亲身

体里，虽然没有呼吸，但也有生命，就是依靠胎吸。练气功之前，首先把心定下来，去除一切杂念，进入状态。按照方法做完之后，会发现满口生津，古书称“上池之水”，然后把津液咽下去。津液是一种重要的生命物质，不能随便吐掉，应做到“津常咽”。

“三通”记心间：现代人一直在不断地补，造成了我们体内的“交通堵塞”。血脂高、血糖高、血压高，都是堵塞的结果，所以要把“补”改正为“通”。血脉要通、气要通和、心气要通、胃肠要通，要达到吃得下、睡得着、拉得净、放得开。

坚持勤动脑：不要以为养花、养草、养鱼，就是养生了，一点精神寄托都没有，衰老得反而快。

中篇　各家医说　厚德济生



勤求古训，大医精诚

西方医学之父、人类医学史上最伟大的人物之一、古希腊医学黄金时代的缔造者——希波克拉底，其2400多年前的誓言时至今日仍然影响着西方医学界，被作为职业道德的圣典。他要求医务人员要在伦理上、医德上、技术上全心全意为病人着想并且使之成为一种义务。这也是古代西方医生在开业时宣读的一份有关医务道德的誓词，现代的医师道德宣言《日内瓦宣言》就是在这个誓言上加以修改完成的。

医学与其他科学不同，这门科学的对象是人。没有一颗怜悯的心，就不可能成为一个好医生。作为一个好医生，不但要医术超群，更要医德高尚。救死扶伤，讲究医学道德应该是医学工作者的行为准则。"大医精诚"，这句话是由唐代孙思邈提出的，在药王孙思邈所著的《千金方》的开卷第一篇中，"大医精诚"作为论述医德的极重要一篇而出现，为后世习医者所必读，也是每个中医学生的必学篇目。

《大医精诚》论述了有关医德的两个问题：第一是"精"，亦即要求医者要有精湛的医术，认为医道是"至精至微之事"，习医之人必须"博极医源，精勤不倦"。第二是"诚"，亦即要求医者要有高尚的品德修养，以"见彼苦恼，若己有之"，策发"大慈恻隐之心"，进而发愿立誓"普救含灵之苦"。

任应秋（1914～1984年）是现代中医大家，同时也是"中医各家学说"的学科创立者和带头人，为中医教育事业奋斗一生。任老曾回忆说："即治学无论怎样勤奋，如果没有正确的指导思想，必然是事倍功半，甚至劳而无功，得不到好的结果。我在50余年中，勤奋一生，而先后效果迥然不同，至今犹值得我深思。"可见有着正确指导思想之意义深远。

子曰："温故而知新。"现代的中医要想得到传承和发扬光大，离不开先辈的一份开明和那一份普济众生之厚德。我们向中医先贤们学习，就是要学习他们精湛实用的医术和至高无上的医德。

本篇着重介绍上古医学以及伤寒学派、河间学派、易水学派、攻下学派、丹溪学派、温补学派、温病学派及其学术思想。集前贤及自身研究中医之经验体会，师百家之长，集前人理论与经验之大成。希望读者能通过本篇对中医学主流思想有所了解，并从中获得关于摄生智慧与养生方法的启发。

第一章　养生溯源——上古医学

第一节　神农尝百草，得茶解百毒

【神农尝百草】

这可能是一段传说，也可能是一段历史……

三湘四水，曾是远古中华民族创始人之一——炎帝神农氏的领地。炎帝神农氏在此始种五谷，以为民食；制作耒耜，以利耕耘；遍尝百草，以医民恙；治麻为布，以御民寒；陶冶器物，以储民用；削桐为琴，以怡民情；首辟市场，以利民生；剡木为矢，以安民居。完成了从游牧到定居，从渔猎到田耕的历史转变，实现了从蒙昧到文明的过渡，从旧石器时代向新石器时代的跨越。



神农氏

炎帝率领众先民战胜饥荒、疾病，使中华民族脱离了饥寒交迫、无医无药、颠沛流离的日子，过上了有饭吃、有衣穿、有房住、有医药，并且能上市场、听音乐、唱丰年的日子。今天，海内外亿万民众皆以炎黄子孙自谓。

远古时期，百姓以采食野生瓜果、生吃动物蚌蛤为生，腥臊恶臭伤腹胃，经常有人受毒害得病死亡，寿命很短。炎帝神农氏为“宣药疗疾”，救夭伤人命，使百姓益寿延年，他跋山涉水，行遍三湘大地，尝遍百草，了解百草之平毒寒温之药性，为民找寻治病解毒良药，他几乎嚼尝过所有

植物，曾“一日遇七十毒”。神农在尝百草的过程中，识别了百草，发现了具有攻毒祛病、养生保健作用的中药。由此令民有所“就”，不复为“疾病”，故先民封他为“药神”。炎帝神农氏终因误尝断肠草而死，葬于长沙茶乡之尾。

他教百姓食用不同的草药治不同的病，百姓因病死亡的也少多了。为“宣药疗疾”还刻了“味尝草木作方书”，这便是人类医学科学的发端。神农亲验本草药性，是中药的重要起源。这一过程经历了漫长的历史时期、无数次的反复实践，积累下来许多药物知识，被纂刻记载下来。随着岁月的推移，积累的药物知识越来越丰富，并不断得到后人的验证，逐步以书籍的形式固定下来，这就是《神农本草经》。《神农本草经》成为中国最早的中草药学经典之作，后世本草著作莫不以此为宗，对中医药的发展一直产生着积极的影响，并逐步发展丰富，形成了如今世界闻名的中医药宝库。

【神农与茶】

唐代陆羽的《茶经》记载：“茶之为饮，发乎神农氏。”在中国的文化发展史上，往往是把一切与农业、植物相关的事物起源最终都归结于神农氏。“神农尝百草，日遇七十毒，得茶而解之”。神农在野外以釜煮水时，刚好有几片叶子飘进锅中，煮好的水，其色微黄，喝入口中生津止渴、提神醒脑，以神农过去尝百草的经验，判断它是一种药，这是有关中国饮茶起源最普遍的说法。

【茶为百病之药】

茶文化与中医药，两者间有着十分密切的关系。

由于茶叶有很好的医疗效用，所以唐代即有“茶药”一词。宋代林洪撰的《山家清供》中，也有“茶，即药也”的论断。可见，茶确是药，并为多部药书所收载。但近代的习惯，“茶药”一词则仅限于方中含有茶叶的制剂。由于茶叶有很多的功效，可以预防内外妇儿各科的很多病症，所以，茶不但是药，而且是如同唐代陈藏器所强调的：“茶为万病之药。”

茶不但有助于抑制心血管疾病，可以预防癌症、病原微生物和辐射伤害，有助于提神醒脑、养颜美容、利尿解乏、护齿明目，而且有良好的延年益寿、抗老强身的作用。

【各种茶叶效不同】

苦丁茶：降血脂、降血压、降血糖。

薄荷茶：消炎、强肝、健胃整肠、提神醒脑、调理消化功能。

菩提子茶：减轻关节痛、肌肉酸痛、减肥、镇静、净化血管、预防动脉硬化、缓和焦虑。

牡丹花茶：调血、活化细胞、镇静、清血、止汗、调理月经。

茉莉花茶：调整荷尔蒙分泌、舒缓紧张、治疗腹痛、润肠。



花茶

绿茶：生津止渴，消食化痰，对口腔和轻度胃溃疡有加速愈合的作用。

青茶：润肤、润喉、生津，清除体内积热，有让机体适应自然环境变化的作用。

红茶：生热暖腹，增强人体的抗寒能力，还可助消化，去油腻。

金盏花茶：治疗皮肤过敏、清热解毒、降肝火。

金橘茶：健胃、消除腹痛、助消化、止喉咙痛、平气喘。

【变废为宝巧用茶】

喝完茶水，剩下的茶叶不要倒掉！它们还可以“发挥余热”，继续为我们的健康服务。

将用过的茶叶晒干，在夏季的黄昏点燃起来，可以驱除蚊虫，和蚊香的效果相同，而且对人体绝对无害。

茶叶里含有多量的单宁酸，具有强烈的杀菌作用，尤其对致脚气的丝状菌特别有效。所以，患脚气的人，每晚将剩茶叶煮成浓汁来洗脚，

日久便会不治而愈。不过煮茶洗脚，要持之以恒，短时间内不会有显著的效果，而且最好用绿茶，经过发酵的红茶，单宁酸的含量就少得多了。

消除口臭。茶有强烈的收敛作用，时常将茶杯中的茶叶含在嘴里，便可消除口臭，常用浓茶漱口，也有同样功效。如果不擅饮茶，可将茶叶泡过之后，再含在嘴里，可减少苦涩的滋味，也有一定的效果。

茶水还可以去垢涤腻。洗过头发之后，再用剩茶叶煮的水洗涤，可以使头发乌黑柔软，富有光泽。而且茶水不含化学剂，不会伤到头发和皮肤。

第二节　是药三分毒

【天下没有无毒药】

古人云："是药三分毒"。我国最早的医学专著《内经》对如何用药十分讲究，将药分为大毒、常毒、小毒、无毒。治疗疾病要求大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。当今不少的人认为中药大多数源出于天然的动植物和纯中药制剂，比化学药品的药性平和而安全，总认为不会发生药物毒副作用。其实不然，如果任意滥用，乱投药石，同样亦会发生毒副作用。



人参入药膳

有的人说："补药无害，多多益善，有病治病，无病强身。"这是误解，如人参、党参、黄芪等滋补药，如果滥用乱服同样也可导致毒副作用。曾有这样一个患者，本来身体已是健康无病，就因服用了一支东北人参，结果导致胃部胀满疼痛、头晕、面部潮红、血压升高、大汗淋漓，经诊断其症状乃因服用过量人参而致"人参综合征"。此人病好后，在很长时间都食欲不振。因此，补药也不能随便滥用，无病照样伤身。

为此，中草药也要注意合理用药，不滥用、不贪多，要遵医嘱服用，只要善于辨证施治就能收到药到病除的预期效果。药不可以乱吃，任何药长时间服用都会有副作用。

据文献记载，已发现过量服用能致死的中草药有20多种，如有大毒的专治类风湿性关节炎的雷公藤，有中等毒性的驱蛔虫中药苦楝子，有毒的熄风止痉的中药蜈蚣等。在中草药中有一些药物不仅具有毒性，甚至是剧毒，如：水银、斑蝥、红砒石、白砒石等。有些生药的毒性还是较大的，如生附子、生半夏、马前子、生草乌、生南星等，这些药物经过炮制后，虽然毒性可大为降低，但若滥用或药量过大，仍然会发生毒副作用，或出现中毒甚至死亡，所以在应用时，应严格掌握剂量。

对一些常用的中草药，也仍然要讲究剂量，若药量过大，同样也会导致副作用。如甘草，药性平和，能调和诸药，具有补中益气，泻火解毒，缓和药性，和中缓急之效。但若无故而久服，就能影响脾胃气机，有碍消化功能。黄药子用量过大，可导致肝脏损害和黄疸；木通用量过大，可引起肾脏损伤；苦寒的龙胆草、大黄及生石膏用量过大或长期滥用，可引起食欲减退、胃痛、腹泻等消化道的副作用。

【甘草虽平，亦须慎用】

甘草，是一种补益中草药，气微味甜而特殊，细心的朋友可能会在很多中医开出的中药方中见到她的身影。



甘草

甘草性平，味甘，归十二经。有解毒、祛痰、止痛、解痉甚至抗癌等药理作用。在中医上，甘草补脾益气，缓急解毒，调和百药。临床应用分“生用”与“蜜炙”之别。生用主治咽喉肿痛，痈疽疮疡，胃肠道溃疡以及解药毒、食物中毒等；蜜炙主治脾胃功能减退，大便溏薄，乏力发热以及咳嗽、心悸等。

甘草入药已有悠久历史，早在两千多年前，《神农本草经》就将其列为药之上乘。南朝医学家陶弘景将甘草尊为“国老”，并言：“此草最为众药之王，经方少有不用者。”“国老”，即帝师之称。把甘草推崇为药之“帝师”，其原因正如李时珍在《本草纲目》中所释：“诸药中甘草为君，治七十二种乳石毒，解一千二百种草木毒，调和众

药有功，故有‘国老’之号。”

但是，甘草有肾上腺皮质激素样作用，过量服用可能会引起高血压及水肿。同时，还可以引起低血钾症，导致心律失常，肌肉无力。

甘草的配伍也有禁忌。在中草药中，甘草不宜与京大戟、芫花、甘遂、海藻同用。

在化学药品中，甘草不宜与四环素族、红霉素、氯霉素、黄连素、头孢氨苄等抗菌药合用；与阿司匹林合用，可使患者原有十二指肠溃疡面积增大，导致上腹部疼痛加剧，上消化道出血。甘草可降低口服降糖药和胰岛素的效果；与强心甙类药物，如洋地黄合用会发生中毒；与排钾性利尿药如氢氯噻嗪、利尿酸、速尿、氯噻酮、乙酰唑胺等合用，能使血清中钾离子浓度降低，易加重发生低血钾的危险，并引发多种不良反应。

第三节　汤药煎服有讲究

【伊尹与中药汤剂】

伊尹是商初重臣之一，原名伊挚，尹为官名，甲骨卜辞中称他为伊，金文则称为伊小臣。相传伊尹生于伊水边，成年后流落到有莘氏，以耕地为生，地位虽卑，而心忧天下。其时汤娶有莘氏之女为妃，伊尹自愿作陪嫁媵臣，随同到商。他背负鼎俎为汤烹炊，以烹调、五味为引子，分析天下大势与为政之道，劝汤承担灭夏大任。汤由此方知伊尹有经天纬地之才，便免其奴隶身份，命为右相，成为最高执政大臣。

有资料记载中药汤剂创始人就是伊尹。

相传伊尹很有学问，天文地理无所不通，最拿手的是用草药为人治病，药到病除，人称“活神仙”。《史记·殷本记》有“伊尹以滋味说汤”的记载。《资治通鉴》称他“闵生民的疾苦，作汤液本草，明寒热温凉之性，酸苦辛甘咸淡之味，轻清浊重阴阳升降走十二经络表里之宜”。关于伊尹创汤液的说法，最早在汉代或汉代以前就已流传。在为百姓治病过程中，尝遍百草，中毒无数次，得出生食草药不如煮熟为好的经验。他从做饭的道理摸索，生米生菜做成美味佳肴，营养丰富，口

感上乘，便将草药也混合于水，煎成药汤用之，由此创制了中药汤剂。

《吕氏春秋·本味》提到伊尹在与汤王的对话中曾以医为喻：“有其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年。”伊尹还从医食同源的角度进一步阐明，食物与药物之间的密不可分的关系，以生姜、肉桂为例，伊尹论证了常用的调味品也是常用的药物，在烹调中了解到姜、桂的辛温发散作用，转而用来治病是很自然的事情。

现在看来，汤液就是将各种生药加水煎煮而成，方法与烹调食物确实十分近似。伊尹既精烹饪，又兼通医学，把自己加工食物的经验转而用来加工药物，不能说不是一个伟大的创造。

【汤药的正确煎法】

煎煮中药最好用砂锅、陶器、瓦罐，因其导热均匀，热力缓和，锅周保温性强，水分蒸发量少，不易发生化学变化且价格低廉。也可用搪瓷器皿、不锈钢锅、铜锅等煎煮药物。


砂锅

煎药用水当以洁净为原则，自来水、井水、纯净水、蒸馏水均可。用水量多寡有多种计算方法，但常用的是目测，煎药时观察加水量超过药物表面 2～3 厘米即可；另外一种以每克药材加水 10 毫升为标准来粗略估算需水量。

煎药的火候分“武火”和“文火”。武火指火势急，火力猛，温度上升快，水分蒸发多的一种煎法。文火指火势缓，火力弱，温度变化不大，水分蒸发慢的一种煎法。一般煎药先用武火煎沸，后改用文火再煎 10～15 分钟即可。但有些方剂如解表剂、清热剂、芳香药为主的方剂只用武火，不宜文火久煎。而厚味滋补类方药宜文火久煎，以使药味尽出。此外，附子、狼毒、乌头等有毒药宜慢火久煎，以减低其毒性。

一般煎煮方法是，首先将药物置于容器中，加冷水浸泡 20～30 分钟，然后加盖放火上加热煎煮。先用武火煎煮，再用文火煎煮。在煎煮过程中，要注意适度搅拌，以免糊锅，同时也能提高药物有效成分的煎出率。但不宜过于频繁打开锅盖，以尽量减少挥发性成分的丧失。文火煎煮 10～15 分钟

后，滤取第一次药液；然后加热水适量，依上法煎煮，取第二次药液。将两次药液混匀，依医嘱服用。

另外，还有一些药物需要特殊方法来煎煮。

1. 先煎

介壳类、矿石类药物，如龟板、鳖甲、磁石等，因质地坚硬，难以出味，应打碎先煎，煎煮20分钟后再下其他药物，以使药性充分煎出。另外，泥沙含量大的药物如灶心土、糯稻根等，或质地较轻而体质大的药物如夏枯草、白茅根、竹茹等，应先煎取汁澄清，然后以药汁煎煮其余药物。

2. 后下

气味芳香，借其挥发油取效的药物，如薄荷、砂仁、白豆蔻等，宜在一般药物煎好时下，煎煮4~5分钟即可，以防其有效成分散失。

3. 包煎

为防止煎药后药液浑浊及减少药物对消化道、咽喉的不良刺激，如赤石脂、滑石、旋覆花、车前子、枇杷叶等，要用纱布将药包好，再放入药锅煎煮。

4. 单煎

也就是另煎。某些贵重药物如人参、西洋参、犀角（代，即为保护野生动物，以功效相似之品替代）、羚羊角（代）等，为了尽量保存其有效成分，减少同时煎煮被其他药物吸收，可另煎。

5. 烊化

胶质、黏性大而且易溶的药物，如阿胶、龟胶、鹿胶、蜂蜜、饴糖等，用时应单独加温溶化与药液兑服，或加入煎好的药汁中溶化后服用。因其同煎时易黏锅煮焦，且黏附其他药物，影响药效。

6. 冲服

散剂、丹剂、水丸、自然药汁以及某些贵重药物或芳香药，需要冲服，如麝香、牛黄、三七、六神丸、生地黄汁等。这些药品只需用开水单独冲开服用即可。

【服用汤药的学问】

人体生理活动、病理变化都遵循一定的时间规律。一般药物宜在饭前1小时服用。驱虫药在晨起空腹时服；安神药在睡前服；截疟药宜在发病

前2小时服；滋补药宜空腹服。中药汤剂一般是1日1剂，分早晚2次服用，或分早中晚3次服用；病情危重的，可1次顿服；咽喉病多采用噙化；呕吐的患者可取少量频服。总之，要掌握服药时间的规律性，通过选择最佳服药时间，以最大限度发挥药物的疗效，更好地服务于临床。

一般汤剂多用温服。解表药宜热服，并温覆或喝热粥以助汗出。热证服寒药，宜凉服；寒证用热药宜热服。但在病重邪甚，拒药不纳，出现呕吐时，可采用热药凉服或寒药热服。一般服药呕吐的患者，可以加入少许姜汁，或用鲜生姜擦舌，或嚼少许陈皮，然后再服汤药；或用凉服，少量频服的方法。如遇患者昏迷，吞咽困难时，宜鼻饲给药。对于使用峻猛或毒性药，应审慎从事，宜从少量开始，逐渐增加，有效即止，慎勿过量，以免中毒。

最后提醒，服用中药，一定要遵从医嘱。

第四节　望闻问切，四诊合参

望、闻、问、切四诊，是中医调查了解疾病不同的四种诊断方法，各有其独特的作用，不应该相互取代，只能互相结合，取长补短。四诊之间是相互联系、不可分割的，因此在临床运用时，必须将它们有机地结合起来，也就是要“四诊合参”。只有这样才能全面而系统地了解病情，从而做出正确的判断。

只强调某中诊法的重要性，而忽略其他诊法的做法都是不对的。自从王叔和以后，诊脉和舌诊都有很大的发展，因而有些人便出现一种偏向，往往夸大脉诊，或夸大脉诊和舌诊，一按脉、一望舌便判定病情，莽下处方用药，而忽视“四诊合参”的原则，这是大大的不对。因为疾病的发生、发展是复杂多变的，证候有真象也有假象，有的假在脉上，有的假在证上，所以临床上有“舍脉从证”和“舍证从脉”的方法。如果四诊不全，便得不到病人的全面的、详细的资料，辨证就欠缺了准确性，甚至发生错误导致很严重的后果。

患者也需切记，尽管有“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切而知之谓之巧”的说法，但在中医师处就诊时，也切不可以此要求医生，使诊察不能顺利进行。

第二章　治病之本——伤寒学派

【学派概说】

伤寒学派，是以研究、阐发张仲景《伤寒论》的病、机、论、治为主的历代医家形成的一大医学流派。伤寒学派的诸多医家是从收集《伤寒论》散在旧论，订正校勘，继而在学习过程中阐发学习心得和学习方法，并同时进行医疗临床实践的过程。明末、清代之后，对于温病学的概念和辨析及证治形成了较为完善的体系，由于这些医家的实践内容多为温热病而因此有所区分，遂有伤寒学派之称。



张仲景

伤寒学派总结了汉以前的医学成就，把古代理论医学和临床医学结合起来，内容明确系统，理法方药完备，确立了临床辨证论治的方法，在中医学的发展中占有承前启后的地位。

第一节　温毒五大证

【庞安时与温毒】

庞安时（约公元1042～1099年），字安常，自号蕲水道人，被誉为“北宋医王”。庞安时出生于世医家庭，自幼聪明好学，读书过目不忘。取黄帝、扁鹊脉书研读，不久即通晓其说，并能阐发新义，时年不满二十。后安时病耳聋，进一步钻研《灵枢》《太素》《甲乙经》等医籍，经传百

家与医药有关者，亦无不涉猎，融会贯通。他晚年参考诸家学说，结合亲身经验，撰成《伤寒总病论》六卷，对仲景思想做了补充和发挥。其突出特点是着意阐发温热病，主张把温病和伤寒区分开来，这对外感病学是一大发展。

对于温热病，他基本上分为伏气和天行两类。前者是冬时中寒，随时而变病，如春之“温病”、夏之“热病”以及“中风”“湿病”“风温”等。伏气又可有伏寒与伏热之分，但均不同于天行温病。因此他认为天行温病是感受毒性很强的“异气”引起，颇具有流行性、传染性的病证，是外感热病中另一类性质不同的病症，其治疗与伤寒不同，伤寒“有可汗可下之理”“温病若作伤寒行汗下必死”，提出了温病与伤寒分治，这对后世温病学说的形成有一定的影响。

庞安时从其丰富的临证实践中观察到，温病一类以温毒最为重险，他将温毒五大证与四时、五行、经络脏腑联系起来辨证论治。对“温毒五大证”的治疗，他着眼一个“毒”字，使用大剂量清热解毒、辛温散毒之品，处方多以大量石膏为主。另外，他还专立《辟温疫论》列举“疗疫气令人不染”方，有辟温粉、雄黄嚏法、千敷散等，体现出他治温病着重预防的思想。庞安时治伤寒是从病因、发病着手，强调体质因素在发病中的重要作用。

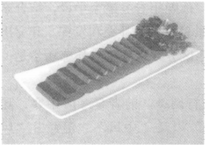
【轻松养肝在春季】

庞安时认为，春季温毒主要侵犯肝脏。

春天人的活动量开始加大，同时血液循环加快、营养消耗增加，这时调养好肝脏可增加抵抗力。除了避免过度劳累外，食疗是非常重要的。要养肝可多吃鸡肝、鸭血。

“以脏补肝鸡为先”，鸡肝属于甘温食品，可补血、养肝、温胃，是食补养肝的上佳选择，较其他动物肝脏的作用更强。

可取新鲜鸡肝 3 只，大米 100 克，同煮成粥后服食。这一食补方法对于肝血不足的中老年人以及食欲不振或是眼睛干涩爱流泪的患者尤其适宜。此外，感觉肢体麻木的患者，可取鸡肝 5 只、天麻 20 克，同时蒸服，每日服用 1 次，坚持半月，效果也不错。


鸭血

此外，吃鸭血可补肝，这也是中医常用的补肝方法。可取鸭血 100 克，鲫鱼 100 克，大米 100 克，一同煮粥服食，可养肝血，还可治疗贫血。

鸭性凉有滋阴功效，而肝脏状态不佳者以阴虚内热居多，所以“雪梨炖全鸭”便成为保肝护肝的绝佳方法。

准备全鸭 1 只，雪梨 3～4 个。先将鸭剁成块，用开水去除膻味，捞起冲洗干净。油下锅放花椒、姜块炒香，将鸭块入油锅炒香。将炒香的鸭块放入砂锅（紫砂锅最佳），倒入适量开水（注意用冷水不好，热的鸭块突遇冷水的话，营养成分不易水解），炖上一个小时。鸭块熟透后，放入雪梨块，大约 5 分钟，时间不宜过长。起锅时放入盐、胡椒、味精和葱花即可。此汤微甜，味美。有润肺去燥，滋阴养肝的功效。

除食疗之外，良好的睡眠对肝脏的健康也很重要，尤其是对爱美的女性。

肝脏是人体不可或缺的“化工厂”。肝脏是身体重要的排毒器官，肠胃所吸收的有毒物质，都要在肝脏经过解毒程序变为无毒物质，再经过胆汁或尿液排出体外。如果肝脏长期超负荷工作，太多的身体毒素无法及时排解出去，反映到人的皮肤上就是脸色暗黑、色素沉淀。

女性的美丽要靠充足的睡眠，说的就是这个道理，因为晚上 11 时到凌晨 3 时是人体的“美容时间”，此时肝脏正在繁忙的清理身体内的垃圾，消灭有毒物质。如果这段时间不睡觉，就会皮肤粗糙、容易疲劳、口苦咽干、火气大。

第二节　防病治病，巧用石膏

【生石膏】

生石膏，味辛、甘，性微寒，归肺、胃经，有清热泻火，除烦止渴之功。使用时需打碎先煎、久煎。

用于温热病气分实热的证候。常与知母相须为用，如白虎汤。对

于温热病，高热发斑，则常与犀角、玄参等凉血解毒药物配伍，以清热消斑，如化斑汤。

用于肺热喘咳，心烦口渴。常与杏仁、麻黄配用，以清宣肺热、止咳平喘，如麻杏石甘汤。

用于胃火亢盛，头痛，齿痛，牙龈肿痛。常与知母、牛膝等配伍，以泻火而缓痛，如玉女煎。

用于湿疹，疮疡溃后不敛，水火烫伤。常与黄柏、青黛等配伍，外用以清热敛疮、生肌。

生石膏主要成分为含水硫酸钙。此外，尚有少量硅酸、氢氧化铝、硫化物及微量的铁、镁等。内服经胃酸作用，一部分变成可溶性钙盐，至肠吸收入血后可抑制体温调节中枢、减轻骨骼肌的兴奋性、减少血管通透性，故有解热、镇痉、消炎等作用。

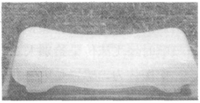
【煅石膏】

煅石膏，为净石膏在无烟炉火中或坩埚内煅至酥松，取出晾凉，打碎制成。药材为白色的粉末或酥松块状物，表面透出微红色的光泽，不透明。重量较轻，质软，易碎，捏之成粉，无臭。

煅石膏味甘、辛、涩，性寒，归肺、胃经，有收湿、生肌、敛疮、止血之功。外治溃疡不敛，湿疹瘙痒，水火烫伤，外伤出血。将煅石膏研末外用，治疗外科病，有清热、收敛、生肌的作用，常与黄柏、青黛等同用。

【石膏枕】

应城石膏，闻名遐迩，驰名中外。用石膏做枕头已有二百多年的历史。这种“药枕”采用天然石膏矿石中的精品（纤维石膏）为原料，手工精心雕刻，磨制而成。因其充分发挥了应城石膏色泽鲜明、晶莹细腻和质地纯正之优势，巧妙运用天然纹理图案，设计新颖、造型独特，更是显得格调高雅，古色古香，堪称中华一绝，世界之最。



石膏枕

石膏枕适用于高血压、颈椎病、中风寒热、神经衰弱、偏头痛、咽喉

肿痛、风火牙痛、眼痛红肿、流鼻血、顽固性盗汗等疾病的保健养护。

高血压属热证，石膏性大寒，用石膏枕头，能自然调节脑神经和人脑正常温度，使脑血管正常工作，可有效地控制血压升高，长期坚持使用能将血压逐步降低，趋于正常水平。

脑血管病患者在发病早期大都有发热症状，使用石膏枕后，降温过程持久，副作用小，尤其对中、轻症脑出血病人的脑部降温、减少脑细胞的损害、改善脑部血液循环等都有较大好处，体温降低对于预防肺部感染等并发症的发生也有帮助。

石膏枕之造型能使头部保持抬高 15～20 度，其后颈部之填充作用又使颈部的生理曲度得以稳定，颈部肌肉得到了完全放松，减弱了其牵张反射作用，加上石膏之寒凉，使交感神经兴奋性降低，头颈汗液分泌减少，结膜充血消失，过高血压降至正常，缓解了椎动脉血管痉挛，因而对治疗椎动脉型颈椎病有较好疗效。

石膏枕使用方便。睡觉时将石膏枕头置于床头，人仰卧，高度以个人习惯为宜，头颈枕在高拱面，后脑放至凹面处，静心入睡。用时轻拿轻放。天冷时，可用毛巾枕套将其包裹后使用。

第三节　感冒的家庭防治

感冒，是一种自愈性疾病，总体上分为普通感冒和流行感冒。普通感冒，是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，其中 30%～50% 是由某种血清型的鼻病毒引起。该病虽多发于初冬，但任何季节，如春天、夏天也可发生，不同季节的感冒致病病毒并非完全一样。流行性感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒存在于病人的呼吸道中，在病人咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人。

中医认为，感冒是因外邪侵袭人体所引起的以头痛、鼻塞、鼻涕、喷嚏、恶风寒、发热、脉浮等为主要临床表现的病证。感冒全年均可发病，但以冬、春季节为多。病情轻者称“伤风”；病情重者，且在一个时期内引起广泛流行的，称为“时行感冒”。

【感冒有五种，防治各不同】

感冒是一种最常见的呼吸系统疾病。用于治疗感冒的药物有许多种，由于中药具有副作用小、疗效好的特点，故很受人们青睐。但临床实践证明，如果中药选用不当，也可延误病情。中医将感冒分为风寒型感冒、风热型感冒、暑湿型感冒寒包火感冒和时行感冒（流行性感冒）五种类型。根据辨证施治的原则，不同类型的感冒应选用不同的中药治疗。

1. 风寒型感冒

病人除了有鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等一般症状外，还有畏寒、低热、无汗、肌肉疼痛、流清涕、吐稀薄白色痰、咽喉红肿疼痛、口不渴或渴喜热饮、苔薄白等特点，通常要穿很多衣服或盖厚被子才觉得舒服点。这种感冒与病人感受风寒有关，治疗应以辛温解表为原则。病人可选用荆防败毒散等，忌用桑菊感冒片、银翘解毒片、羚羊解毒片。治疗风寒感冒的关键就是需出汗（中医称辛温解表），有很多方法，包括用热水泡脚（最好加点酒）、多盖几层被子、喝姜糖水、喝姜粥，等等。

2. 风热型感冒

病人除了有鼻塞、流涕、咳嗽、头痛等感冒的一般症状外，还有发热重、痰液黏稠呈黄色或带黑色、喉咙痛，通常在感冒症状之前就痛，便秘等特点。治疗应以辛凉解表为原则。病人可选用板蓝根冲剂、银翘解毒片、羚羊解毒片等药物治疗。

3. 暑湿型感冒

病人表现为畏寒、发热、口淡无味、头痛、头胀、腹痛、腹泻等症状。此类型感冒多发生在夏季，治疗应以清暑、祛湿、解表为主，可选用藿香正气水等药物治疗。即使病人胃肠道症状较重，也不宜选用保和丸、香砂养胃丸等药物。

4. 寒包火感冒

寒包火的感冒（表现为流清涕，大便干燥，咽部红肿，发热）和风热感冒（表现为喉痛、面红、舌苔黄等）可以靠喝苦丁茶来泻火、清热，缓解感冒的一些症状，但不能预防和治疗感冒，还是要服用银翘解毒片、莲花清瘟胶囊等药物。

5. 时行感冒

病人的症状与风热感冒的症状相似且较严重，可表现为突然畏寒、高热、头痛、怕冷、寒战、头痛剧烈、全身酸痛、疲乏无力、鼻塞、流涕、干咳、胸痛、恶心、食欲不振，婴幼儿或老年人可能并发肺炎或心力衰竭等症状。治疗应以清热解毒、疏风透表为主，可选用抗病毒口服液、防风通圣丸等药物治疗。如果时行感冒的病人单用银翘解毒片、桑菊感冒片或牛黄解毒片等药物治疗，则疗效较差。

【预防感冒的按摩手法】

擦迎香：早晨起床或晚上睡觉前，用双手大鱼际（拇指掌侧肌肉丰厚处）在鼻翼两旁的迎香穴处反复擦动200次。

浴面：取坐位或仰卧位，用掌根在面部上下擦动100次。

摩百会：取坐位，用掌心盖在头顶中央的百会穴上，慢慢摩动2分钟左右。

擦涌泉：取坐位，用小鱼际（小指掌侧肌肉丰厚处）在脚心的涌泉穴摩擦1分钟。

这些简便易行的按摩方法，可以在不知不觉中，帮您轻松远离感冒。

【感冒期间别锻炼】

"刚感冒，趁着难受还不明显，去打球、跑步，痛痛快快出身大汗，让感冒的症状减轻一些。"这也许是很多人都会有的想法。但这可不是什么治疗感冒的"偏方"，运动的结果只能像"抱薪救火"一样，让小小的感冒变成大病！

运动时，会大量出汗，体内的毒素排出较快，表面上看，可以暂时缓解感冒的症状，但会埋下不小的"隐患"，因为，激烈的运动后大约24小时内，会出现免疫抑制的情况，在这段时间里，免疫细胞开始"罢工"，进行休息调养，而感冒病毒入侵体内，正需要免疫系统与之斗争，没有免疫细胞，感冒病毒自然分外猖狂，很可能让小感冒演变为病毒性心肌炎、肺炎、风湿病。同时，运动后机体代谢会相对旺盛，这样大量消耗体内的糖、脂肪、蛋白质等，会削弱身体的抵抗力，"脆弱"的抵抗力在人多的运动场合，常常经不起病毒的攻击，加重感冒的程度。

但是增强机体自身抗病能力是预防急性上呼吸道感染最好的办法。如坚持有规律的合适的身体锻炼、坚持冷水浴，提高机体预防疾病能力及对寒冷的适应能力。做好防寒工作，避免发病诱因。生活有规律，避免过劳，特别是晚上工作过度。注意呼吸道病人的隔离，防止交叉感染等。

所以，锻炼身体要防患于未然，在于日常的积累，而非患病后的亡羊补牢。

【应对感冒小窍门】

1. 生吃大葱

生吃大葱时，可将油烧热浇在切细的葱丝上，再与其他菜凉拌食用，不仅可口，而且可以预防感冒。



可乐煮姜

2. 盐水漱口

每日早晚餐后用淡盐水漱口，以清除口腔病菌。在流感流行的时候更应使用盐水漱口，此时，仰头含漱使盐水充分冲洗咽部效果更佳。

3. 冷水浴面

每天洗脸时要用冷水，用手掬一捧水洗鼻孔，即用鼻孔轻轻吸入少许水（注意勿吸入过深以免呛着）再擤出，反复多次。

4. 可乐煮姜

鲜姜20~30克，去皮切碎，放入一大瓶可乐中，用铝锅煮开，稍凉后趁热喝下，防治流感效果良好。

5. 蒜泥蜂蜜

将等份的蒜泥与蜂蜜混匀后，用白开水送服，每次1汤匙，每天4~6次，对治疗流感有佳效。

6. 香油拌蛋

将50克香油加热后打入1个鲜鸡蛋，再冲进沸水搅匀，然后趁热喝下，早晚各服1次，2~3天便可治好感冒愈后的咳嗽。

第四节　天天泡脚，胜于吃药

用热水泡泡脚，既解乏，又利于睡眠。其实，只要在水中加点中药，它还可以起到其他的作用。热水泡脚就是足浴，属于中医足疗法的内容之一，也是一种常用的外治法。脚是人体中离心脏最远的部位，冬天由于寒冷的刺激，脚部血管收缩，血液运行发生障碍，易诱发多种疾病。热水泡脚则可以改善局部血液循环，驱除寒冷，促进代谢，从而起到养生保健作用。

【中药足浴老人宜】

一般来说，有慢性病的老人更适合于采用中药足浴。如高血压的头痛眩晕、慢性支气管炎、支气管哮喘、中风后遗症、慢性前列腺炎、慢性脉管炎、更年期综合征、风湿性关节炎、慢性肠炎、神经官能症、冻疮、皲裂等多种疾病症状都可以通过这种泡脚方式得到缓解。

那么，为什么要加中药呢？其一，皮肤是人体的器官之一，有屏障和吸收、分泌与排泄、调节体温、感觉、呼吸等作用。由于它本身就能够吸收药物，如借助热水，则更利于药效在人体内发挥作用。其二，脚是人体经脉会聚处之一。人体12条正经中有足三阳经终止于足，足三阴经起始于足，分布于脚部的经络穴位有60多个。通过中药浸泡，刺激这些穴位，就可以调节经络、疏通气血、调整脏腑功能，从而起到防病治病的作用。故有人说“天天泡脚，胜于吃药”。

如因高血压常出现头痛眩晕感，可加夏枯草、桑叶、菊花、钩藤等；腰腿冷痛的，可加威灵仙、当归、桂枝、川芎等；冻疮加当归、桂枝、生姜、麻黄等；皲裂则可加白芨、甘草、地骨皮、刘寄奴等。

中药足浴虽好，但也有几点必须要注意。药物需在煎好后，加入热水中，为防烫伤皮肤，温度应以42℃~45℃，时间以半小时为宜。为保持水温恒定，宜用木桶。金属盆中的化学成分不稳定，容易与中药中的鞣酸发生反应，生成有害物质，使药物的疗效大打折扣。另外，饭后不宜马上足

浴，易影响消化。对药物过敏者当然也是不宜使用中药足浴的。有足癣等皮肤病者应单独使用浴具。

中药足浴虽好，但经皮肤吸收的药物毕竟有限，且吸收速度较慢，只能用于疾病的辅助治疗，病情严重者一定要去医院就诊，以免延误病情。

【艾叶、醋水有良效】

1. 艾叶泡脚

方法：取干艾叶 50 ~ 100 克（根据水的多少而定，没有严格标准），先用水煮开后加凉水或待降低温度后泡脚，若嫌麻烦也可先用部分热水浸泡艾叶 20 分钟后再加水泡脚也可。

艾叶泡脚的几个小验方：艾叶加姜可治风寒感冒、关节痛、类风湿、咳嗽、支气管炎、肺气肿哮喘。艾叶加红花可改善静脉曲张，用于末梢神经炎，血液循环不良，手脚麻木或瘀血。艾叶加盐适用于上焦有火，经常眼红、牙痛、咽喉痛、气躁心烦、上火下寒、脚腿肿胀等症状的病人。艾叶加花椒 20 粒，可治疗脚汗、脚臭、脚气、湿疹。

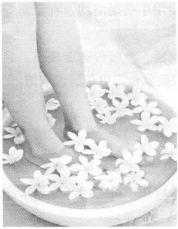
2. 醋水（米醋或老陈醋 100 ~ 150 克）泡脚

功效：解决脚臭问题，用醋泡脚可以杀灭细菌，在一定程度上可以治疗脚气；缓解疲劳；滋润皮肤，软化角质，增加皮肤弹性；祛除风湿，改善畏寒怕冷的症状；治疗睡眠障碍等。

此外，泡脚时如在水中适当加些药物，效果更佳。香榧树叶 1 把，用水煎煮，外洗可治脚气。大黄、黄连、黄芩、黄柏、野菊花各 15 克，水煎取汁，泡脚可治春夏疖病。老鹳草熬水泡脚，可治疗膝踝关节麻木痉挛。银杏树叶煎水洗脚，可防治小儿腹泻。经常用芹菜叶煎水泡脚，对高血压和冠心病患者有益。生姜熬水泡脚，可治疗感冒鼻塞。苦参、白鲜皮、蛇床子、蝉衣、红紫草、防风各 10 克，水煎取汁泡脚，可防治皮肤瘙痒。

【泡脚小贴士】

不能随便拿一个盆放点水就行，那样是起不到养生作用的，最多也就是洗脚，而不是泡脚。正确的选择是，用一个比较深的木桶，能把小腿整个放进去最好。



泡脚

泡脚时后背感觉有点潮，或者额头出汗了，就算是泡好了。注意，千万不要出大汗，因为汗为心之液，出汗太多会伤心的。只要出微汗就可以了，说明您的经络上下贯通了。

泡脚用的水应保持在45℃左右，水深至少要超过踝关节，脚在卵石上均衡地踩踏，浸泡20～30分钟为宜。有心脑血管病和糖尿病的患者以及老年人，用热水泡脚时，要特别注意水温和时间的控制，若出现头晕、头痛、乏力、心慌等症状，应暂时停止泡脚，马上卧床休息。

热水泡脚时，如果在泡脚盆里加入鹅卵石，高低不平的石头表面可以刺激脚底的穴位（涌泉、然谷、太溪等）或脚底反应区，可以起到类似足底按摩和针刺穴位的作用，从而提高足浴的效果，促进人体脉络贯通，达到交通心肾、疏肝理气、健脾益气、宁心安神的功效，更好地改善睡眠。但是，足部有损伤（包括关节胀痛、拉伤、扭伤等）、炎症还未痊愈的患者，不宜进行鹅卵石热水泡脚。

第三章　热用寒凉——河间学派

【学派概说】

以刘完素为代表的河间学派，是以阐发火热病机为中心内容的一个医学流派，开始于研究外感病之火热病机，继而演变为研究内伤之阴虚火旺病机。它促进了中医学病机学说的发展，亦为后来温热学派奠定了基础。刘完素的火热学说思想，渊源于《素问·热论》和《素问·至真要大论》病机十九条。火热论的主要论点是“六气皆能化火”。临床运用则分为表里二证，火热在表，则用辛凉、甘寒之法以汗解；火热在里，则用承气诸方以下解；表里俱热，则用防风通圣散、凉膈散以两解之。



刘完素

自完素以后，讨论火热病的理法方药乃自成体系，成为河间学派。直接承传完素之学的有穆大黄、马宗素、荆山浮屠，浮屠传之罗知悌，罗知悌传之朱丹溪，朱丹溪传之赵道震、赵以德、虞诚斋、戴元礼、王履、刘叔渊等人，而以朱丹溪最著。私塾完素之学的有张从正、葛雍、镏洪等，以张从正的影响最大。张从正虽言“风从火化，湿与燥兼”，临床亦多采用完素所制诸方，但不都强调“兼并同化”，而谓凡非人体所自有以致病者，不论其为火热与否，概属邪气。主张祛邪务尽、攻邪从速，而倡汗吐下三法以攻邪之说。三法亦分表里，在表汗之，在里或吐或下之，特别是用吐法有得心应手之妙。

总之，河间学派是在特定的历史背景和社会环境下形成的，初期以阐发火热病机、善用寒凉药物而名噪一时，在以后的发展过程中，又先后以

攻邪、滋阴而闻名于世，从而由寒凉派又分化出攻邪派、滋阴派。该派所研究的内容，在理论上有新的突破，在临证上有重要成果，促进了中医病机学和治疗学的发展，并为明清温病学派的产生奠定了基础，是中医学术发展史上最具影响的学派之一。

第一节　保养身体莫上火

【上火】

上火中的“上”从某种意义上说就是表现的部位，再就是表示的一个动词，也就是产生火了。一般认为上火的具体表现在头面部居多，实际上中医认为人体各部是相互联系的，身体各个部位都应该有不同程度的表现。

那么人体的邪火到底是从哪里来的？是自身引发的还是外界因素导致的呢？

中医认为邪火大部分还是由内而生的，外界原因可以是一种诱因，总的说来还是身体的阴阳失调引起的。中医用“火”来形容身体内的某些热性症状，上火的程度较“热”更重。一般所说的上火，也就是人体阴阳失衡后出现的内热证。

“火”可分实火和虚火，实火指阳热亢盛实热证。以肝胆、胃肠实火为多见。症见高热，头痛，目赤，渴喜冷饮，烦躁，腹胀痛，大便秘结，小便黄，舌红苔黄干或起芒刺，脉数实，甚或吐血、鼻出血等。治疗上宜采用苦寒制火、清热解毒、泻实败火的原则和方法。虚火多因内伤劳损所致，如久病精气耗损、劳伤过度，可导致脏腑失调、虚弱而生内热，内热进而化虚火。

根据病机不同，一般将虚火进一步分为阴虚火旺和气虚火旺两种病证。阴虚火旺多表现为全身潮热、夜晚盗汗、形体消瘦、口燥咽干、五心烦热、躁动不安、舌红无苔、脉搏细数，治疗时应以生津养血、滋阴降火为原则。气虚火旺者表现为全身燥热、午前为甚、畏寒怕风、喜热怕冷、

身倦无力、气短懒言、自汗不已、尿清便溏、脉大无力、舌淡苔薄，治疗时应以补中益气、强肾兴阳、甘温除热为原则。

【想“灭火”，忌甜食】

在闷热和潮湿的夹攻下，很多人都对饭菜失去了胃口，而甜美的糕点、凉爽的雪糕冷饮、香甜的水果，就成了许多人的最爱。可是，夏天吃太多甜食，不但不能解暑，反而会加剧上火的症状。夏天盛产的很多甜味十足的水果，比如荔枝、蜜瓜等，其实都容易使人上火，吃多了会出现咽痛、流鼻血等症状。



荔枝

立秋后气候潮湿闷热，人体本来就容易生湿，而吃过多甜味食物，会更加生湿生痰，让人觉得体内更起“一把火”。

吃太多甜食，会大量消耗体内的B族维生素，而出现舌炎、口角炎、眼痛等“上火”的症状。另外，夏天气压低，闷热难熬，而甜食中都含有大量的碳水化合物，在人体内代谢后会生成二氧化碳，加重肺的负担。因此，甜食吃太多，还会让人觉得更加气闷。其次，甜食会影响食欲，加重口渴，让人胃胀不想吃东西，这样又会妨碍摄入其他营养丰富的食物，让“上火”症状加剧。

因此，要想“灭火”首先不能吃太多甜食。其次要少喝甜味饮料而多饮茶水，如果口气太重的人，最好喝些金银花茶、菊花茶或决明子茶。传统的解暑饮料绿豆汤不但能补充随汗水流失的矿物质，还能帮助人体摄入因吃甜食而消耗的B族维生素，也非常值得推荐。另外，要避免吃太多生冷、油腻的东西，喝水也宜少量多次。

【上火食疗方】

这里推荐一些可以改善上火症状的食疗方法，正在上火的朋友不妨一试，当有效验。

"春暖卷帘永昼长，池塘碧艳卧鸳鸯。"这是百合花盛开的美丽。"更气两从香百合，老翁七十尚童心。"这是说百合对人的保健作用。中医认为，百合味甘、微苦，性微寒，人心、肺二经，为清补之品。具有养阴润肺，清心安神，解热利尿，止咳平喘，理胃健脾的功效。



秋梨膏

"唉！秋梨膏啦！秋梨膏啦！胖子吃了能变瘦，瘦子吃了能变胖，赶考的吃了肯定能考上，不想考上的人吃了永远也考不上。"新中国成立前，秋梨膏在南方诸省就是这么叫着卖的。秋梨被誉为"百果之宗"。秋梨膏有药料却没有药味儿，梨香芬芳，甜润可口，具有润肺清痰、降火除热、镇静安神、降低血压、消炎去痛的作用。

面茶是北京的一种茶点，就是趁棒子面粥热气腾腾的时候，盛到碗里，表面撒上厚厚的芝麻，淋上一点用香油和盐调好的芝麻酱即成。芝麻可以润肠通便，使大便不干燥，另外，因含有丰富的蛋白质与不饱和脂肪酸，能保持血糖的稳定，有益于骨骼密度的提高，柔韧我们的关节，美化我们的肌肤。

另外，喝上一杯发酵适中，不寒不热，性平的乌龙茶，能够有效地消除夏天身体所淤积的余热，恢复津液，让人感到口中润泽，周身滋养，而且也可以通水利尿，对于暑热湿气的排除也非常有效。喝乌龙茶的时候里面适当加入一些蜂蜜，润燥生津的作用更明显。

【预防小儿上火七法】

第一，婴儿出生后最好给予母乳喂养并保证足够的母乳量。因为母乳是婴儿最理想的食物，既含有丰富的营养物质，又不会"上火"。

第二，采用人工喂养的宝宝，可在牛奶中加些奶糕，并多喂些水果汁；半岁以上的孩子应该摄入含纤维素多的食物，每天多喂开水。对摄入母乳不足而便秘的婴儿应及时添加牛奶，而不是润肠通便；增加谷类食物和纤维素，食物性便秘即可治愈。

第三，从小培养孩子养成良好的进食习惯和排便习惯，不挑食、不偏食、每天定时排便 1 ~2 次。

第四，平时注意控制孩子的零食，尽量少给孩子购买“上火”食物，如油炸食品等。学龄前儿童少吃带壳的坚果类食物，鼓励孩子多吃蔬菜和水果，夏天不让孩子猛喝冷饮。

第五，对已患有慢性便秘的人工喂养儿可将奶粉冲稀一些，同时增加糖量，每 100 毫升牛奶中加糖 10 克（正常情况下，每 100 毫升牛奶中加糖 8 克）。可以每天喂 1 ~2 根香蕉或者每天早晨喝点蜂蜜水，每次不少于 50 毫升，温开水送服。

第六，在炎热季节，可给孩子喂些绿豆汁或绿豆稀饭。此外，服些清热降火的中成药或煎药如夏菊冲剂、荷叶、紫苏、荸荠等，不仅可以清热降火，又可补脾养胃。

第七，如孩子患上疱疹性口炎或溃疡性口炎，须及早就医。

第二节　夏天一碗绿豆汤，不用医生开药方

绿豆含有丰富的蛋白质、B 族维生素和矿物质，夏天食用不仅有清热解毒、消暑利水的作用，还能补充被汗液带走的水溶性维生素和矿物质。但是，世上没有包治百病的药品和食物。谚语虽云：“夏天一碗绿豆汤，不用医生开药方。”但这并不意味着绿豆汤的作用大于专业的中医师。

【绿豆汤的作用】

绿豆汤是中国民间传统的解暑佳品。绿豆的清热之力在皮，因此，如果只是想消暑，煮汤时将绿豆淘净，用大火煮沸，10 分钟左右即可，注意不要久煮，这样熬出来的汤，颜色碧绿，比较清澈，喝的时候也不一定要把豆子一起吃进去，仅喝汤就可以达到很好的消暑功效。如防中暑可以喝绿豆银花汤：绿豆 100 克、金银花 30 克，水煎服用。

绿豆的另一重要药用价值是解毒。李时珍曾指出：绿豆，肉平，皮寒，能解金石、砒霜、草木诸毒。以绿豆皮煎水，加白糖，冲服，可治麻疹合并肠炎。绿豆、黄花菜、大枣各适量，以水煎服，可治上吐下泻。以猪胆汁浸泡绿豆粉适量，温开水送下，每日3次，可治痢疾、肠炎。绿豆、黄豆、红糖入水煮至烂熟，常食，可治腮腺炎。现代仍然常用绿豆辅助解毒，例如在日常饮食中多喝些绿豆汤，有一定的祛铅毒功效。此外，绿豆还含有降血压及降血脂的成分，高血脂症患者每日进食50克绿豆，血清胆固醇含量下降率达70%。

【几种绿豆汤】

1. 薏仁绿豆汤

制作：先将绿豆拣净，用水淘净，放入盆内，上笼用旺火蒸约30分钟，至绿豆蒸酥为止。薏仁米、蜜枣淘洗干净，放入小碗与豆同时蒸煮。然后将青梅、金橘饼、佛手萝卜、京糕条分别切成绿豆大的丁，分成10份。最后，将锅置于中火上，加入开水1 200毫升烧沸，将蒸酥的绿豆、薏仁米、蜜枣、4粒莲子、切好的青梅等果料分撒在汤内，再把糖桂花、玫瑰花均匀地撒在每碗内即可。

特点：这样做出来的绿豆汤豆色鲜艳、清凉解暑，为夏令消暑佳品。果料不齐，也可用其他类似的东西代替，效果亦佳。

2. 南瓜绿豆汤

制作：绿豆洗净，南瓜去皮切块。高压锅内放入水，放入洗净的绿豆大火煮沸，盖阀冒气后，转小火。煮10分钟，关火。待高压锅冒完气，不爱吃绿豆皮的朋友，可以把浮在上面的豆皮去掉。但要败火，最好不去皮。放入切好的南瓜，再次开大火，高压锅盖阀冒气后，便可以关火了。待高压锅冒完气，如当时喝，不放糖已经很甜。如要放入冰箱还可依个人口味加糖，放入冰箱储存，随喝随取，冰凉解渴。

特点：南瓜含有丰富的维生素A及软性纤维，且低糖、低热量，所以本品也能帮助肥胖者减肥。

3. 海带绿豆汤



海带绿豆汤

制作：将绿豆洗净、海带切丝。将海带、绿豆、甜杏仁一同放入锅中，加水煮，并加入布包玫瑰花。煮熟后，将玫瑰花取出，加入红糖即可。

特点：汤味鲜浓，微咸，清新可口。海带味咸、性寒，具有化痰、软坚、清热、降血压的作用，还能保护上皮细胞免受氧化。常喝海带绿豆汤可清热解毒、凉血清肺、疗疮除痘，但胃寒者忌食。

【食绿豆汤小贴士】

一是属于寒凉体质的人，有四肢冰凉、腹胀、腹泻、便稀等症状者，不适宜饮用绿豆汤，吃了绿豆反而会加重症状，甚至引发其他疾病。

二是老人、儿童以及体质虚弱的人不适宜饮用绿豆汤。因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多，大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。这类人的肠胃消化功能较差，容易因消化不良导致腹泻。

三是正在服用各类药物的人不适宜饮用绿豆汤。绿豆的解毒作用源于绿豆蛋白等成分与有机磷、重金属结合成沉淀物。然而，这些解毒成分也会分解药效，影响治疗。

四是空腹的时候不要喝，绿豆汤性寒，空腹喝对胃不好。

五是患胃肠薄弱、肢酸乏力、全身畏寒、腰腿冷痛、大便溏泻等症应忌食绿豆。

六是实现绿豆汤的食疗功效最重要的是煮的时间，熬煮时间不同，绿豆汤的食疗功效也略有不同。取一只不锈钢锅，加水煮沸后放入绿豆，盖上锅盖，三分钟后即可。此时豆汤溶出的物质主要是豆皮中的活性成分，而且氧化程度最低，清热能力最强。

第三节　糖尿病的日常保健

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。

【糖尿病早期自查】

临床上，糖尿病以高血糖为主要特点，典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现，即“三多一少”症状。

“三多”就是吃得多、喝得多、尿得多，这是指比正常人或比原来的情况要多；同时又有“一少”，即体重和体力下降。但多数糖尿病人不见得消瘦，就是体重比最重的时候下降一点。只要您发现您现在吃饭比原来多，喝水比原来多，但您的体重体力并不好，就应该警惕糖尿病了。按理讲，吃得多应该是身体好的，但您的体力又不好，体重有点下降，很容易累。这时您应该去查一查，或许您的血糖已经达到糖尿病的标准了。

【自我监测很重要】

糖尿病的治疗目标是控制血糖使其尽量接近正常，进而减少糖尿病各种急、慢性并发症的发生和发展，提高患者的生活质量，而达到这一目标的必要前提就是良好的病情监测。病情监测在糖尿病患者的生活中有着重要的地位，只有通过良好的病情监测才能为您调整饮食、调整运动、改变胰岛素治疗提供正确的参考。

每位病人都应有自己的血糖自我监测日记，并养成每天记录的良好习惯，血糖自我监测的日记内容包括：

（1）测血糖、尿糖或 HbAlc（糖化血红蛋白）的日期、时间。

（2）与吃饭的关系，即饭前还是饭后。

（3）血糖或尿糖的结果。

（4）注射胰岛素或口服降糖药的时间和种类、剂量。

（5）任何影响血糖的因素，如进食的食物种类及数量、运动量、生病情况等。

（6）低血糖症状出现的时间，与药物、进食或运动的关系，症状的体验等。

每次去医院看病时应带好您的血糖监测日记，与医生讨论如何调整治疗。

【您不知道的糖尿病饮食原则】

糖尿病病人的饮食需要严格控制。正如大家所知，少吃或不吃含糖食品是很必要的。但是，糖尿病患者的饮食原则绝非仅仅如此……

（1）避免肥胖，维持理想且合适的体重。

（2）定时定量，每餐饮食按照计划分量进食，不可任意增减。

（3）少吃油煎、炸、酥及猪皮、鸡皮、鸭皮等含油脂高的食物。

（4）烹调多采用清蒸、水煮、凉拌、涮、烤、烧、炖、卤等方式。不可太咸，食盐摄入量每日 6 克以下为宜。

（5）少吃胆固醇含量高的食物，例如肝、肾等动物内脏类食物。

（6）烹调宜用植物性油脂。

（7）配合长期性且适当的运动、药物、饮食的控制。

（8）经常选用含纤维质高的食物，如未加工的蔬果等。

（9）含淀粉质高的食物及中西式点心均应按计划的分量食用，不可随意吃，以免过量吸取。

（10）少吃精制糖类的食物，如炼乳、蜜饯。

（11）多食用苦瓜或苦瓜茶，苦瓜降糖更安全，无任何副作用，糖尿病预防和控制要比治疗简单得多。

【积极预防，远离糖尿】

不暴饮暴食，生活有规律，吃饭要细嚼慢咽，多吃蔬菜，尽可能不在短时间内吃含葡萄糖、蔗糖量大的食品，这样可以防止血糖在短时间内快速上升，对保护胰腺功能有帮助，特别是有糖尿病家族史的朋友一定要记住！

性生活有规律，防止感染性疾病；不要吃过量的抗生素。有些病毒感染和过量抗生素会诱发糖尿病。

多锻炼身体，少熬夜。

糖耐量不正常或有糖尿病家族史的朋友可以在最大限度内防止糖尿病的发生：每年吃三个月的烟酰胺、维生素 B_1、维生素 B_6、甲基维生素 B_{12}（弥可保）增强胰腺功能；在季节更替时吃半个月的维生素 C、维生素 E，剂量要大，可以提高自身免疫力、清除自由基。

糖尿病是一种常见的多发病，我国目前有超过 9 200 万的糖尿病患者，另外还有一亿五千人将成为患者，这样中国将取代印度，成为全球糖尿病第一大国。此病到目前为止是一种不能根治，但可以良好控制的疾病。如果在专科医师的指导下，正确运用好现在的三类基本疗法，包括饮食、运动、降糖药物在内的综合疗法，进行终生性治疗，绝大多数患者可以如正常人一样生活、工作、颐养天年。糖尿病患者应学会自我保健知识，积极预防各种慢性并发症发生、发展，避免致残、致死。从流行病学资料来看，如果控制空腹血糖小于 7.2 毫摩尔/升，餐后血糖小于 8.9 毫摩尔/升，糖化血红蛋白小于 8% 者极少发生并发症，这亦是延缓其发生、发展的有效措施。所以糖尿病患者必须遵循“严格控制高血糖，坚持治疗达标”的原则，才是治疗糖尿病的根本保证。

第四章　调理脾胃——易水学派

【学派概说】

金元时期，新说竞兴。略后于河间学派而能与之媲美者，首推以张元素为代表的易水学派。刘完素创立火热论之后，张元素探索脏腑辨证，在总结前人成就的基础上，创立了较为系统的脏腑寒热虚实辨证学说。后经其弟子及后世私淑者不断发挥，在脏腑病机和辨证治疗方面取得了巨大成就，汇成了著名的易水学派。

张元素整理总结《内经》《难经》《中藏经》等著作中有关脏腑辨证的医学理论，吸取《千金方》与《小儿药证直诀》的脏腑辨证用药经验，结合其临床实践经验，建立了以寒热虚实为纲的脏腑辨证体系，在医学发展史上起到了承前启后的作用，成为易水学派的开山。

第一节　用药归经，有的放矢

【归经】

归，即归属，指药物作用的归属；经，即人体的脏腑经络。归经，即药物作用的定位。就是把药物的作用与人体的脏腑经络密切联系起来，以说明药物作用对机体某部分的选择性，从而为临床辨证用药提供依据。

如心主神志的生理功能出现异常，即可导致失眠、多梦、神志不宁、癫狂、痴呆、健忘、昏迷等症，分别选用酸枣仁（养心安神）、远志（宁心安神）、朱砂（镇惊安神）等可减轻或消除上述各症。

【部分肉类的归经与功效】

1. 羊肉

归脾、肾经。补虚益气、温中暖下、开胃健力。适用于体虚瘦弱、腰膝酸软、产后虚冷、寒疝腹痛、阳痿、带下。外感病邪，素体有热者慎用。

2. 牛肉

归脾、胃经。补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿。适用于脾虚久泻、脱肛、体虚浮肿。患疮疡、皮肤瘙痒者不宜食用。

3. 猪肉

归脾、胃、肾经。补虚、滋阴润燥。适用于热病伤津、燥咳、便秘、羸瘦。湿热痰滞内蕴者不宜食。猪肉不宜多食，肥胖者尤其如此。多食助热，生痰助湿，动风。

4. 鸡肉

归脾、胃经。补中益气，补精添髓。适用于胃呆少食，泄泻、下痢、消渴、水肿、尿频、带下、产后少乳、病后虚弱。本品性温，助火，肝阳上亢及口腔疖肿、大便秘结者不宜食用。

5. 带鱼

归肝、脾经。补脾益气，养肝补血。适用于急慢性肝炎、急性白血病、癌症。古称发物，素体阳亢及疮疡者慎食。

6. 甲鱼

归肺、肝经。滋阴补血，止血。适用于腰膝酸软、失眠、多梦、高血压、盗汗、结核、低热、脱肛、久痢。

7. 螃蟹

归肝、胃经。活血祛瘀，续筋接骨。清热、利湿、退黄。脾胃虚寒及孕妇忌用；死蟹忌食；不可与柿子同食。本品易动风，不宜冷食。

8. 鲫鱼

归脾、胃、大肠经。补脾开胃，除湿利水，通乳。适用于脾胃虚弱、痢疾、便血、水肿、痈肿、溃疡、食欲不振。

9. 鲤鱼

归脾、肾经。补脾益气，利水消肿、通乳。适用于水肿胀满、脚气黄疸、咳嗽气逆、乳汁不通、孕期浮肿、胎动不安。本品系发物，素体阳亢及疮疡者慎食。

第二节　后天之本重脾胃

【脾胃虚寒的调养】

脾胃虚寒，因饮食失调、过食生冷、劳倦过度、久病或忧思伤脾等所致。主要症状表现为常因天气变冷、感寒食冷品而引发疼痛，疼痛时伴有胃部寒凉感，得温症状减轻。胃痛隐隐，绵绵不休，冷痛不适，喜温喜按，空腹痛甚，得食则缓，劳累或食冷或受凉后疼痛发作或加重，泛吐清水，食少，神疲乏力，手足不温，大便溏薄，舌淡苔白，脉虚弱。

鲜姜、白糖治脾胃虚寒痛：鲜姜500克（细末），白糖250克，腌在一起；每日3次，饭前吃，每次吃1勺（普通汤匙）；坚持吃一星期，一般都能见效；如没彻底好，再继续吃，直至好为止。

白酒烧鸡蛋治脾胃虚寒：二锅头白酒50克，倒在茶盅里，打1枚鸡蛋，把酒点燃，酒烧干了鸡蛋也熟了，早晨空胃吃。轻者吃一两次可愈。注意鸡蛋不加任何调料。

吃苹果可缓解胃酸：有的人在冬末春初，遇阴冷天或饮食不当时，常泛胃酸，很难受。如果此时吃一个或半个大苹果，胃很快就会舒服了。

脾胃虚寒者宜食用性温，味甘辛，具有健脾补气、温暖肠胃及祛寒作用的食物，如羊肉、鸡肉、牛肚、猪肚、鲢鱼、草鱼、荔枝、辣椒、韭菜、茴香、芥菜、干姜、生姜、花椒、胡椒、红糖等。

【脾胃湿热的调护】

脾胃湿热，亦称中焦湿热，多由感受湿邪或饮食不节、过食肥甘，酿成湿热，内蕴脾胃所致。症见脘腹痞满、体倦身重、大便溏泄、身热口

苦、渴不多饮、尿少而黄，甚至面目皮肤发黄如橘子色，舌苔黄腻，脉濡数。治疗以清热利湿为主。该证型可见于多种消化系统疾病，如慢性胃炎、反流性食管炎、胃或十二指肠溃疡、胃炎、慢性乙肝、肝硬化、脂肪肝、胆石症、胆囊息肉等。在肝癌手术、食管或胃或肠癌手术后，其各自发展的不同阶段均可能出现脾胃溃湿热的症状。

脾胃病变多湿多滞，其中脾病多湿，易被湿困；胃病多热，易为热壅，总为气机升降失宜所致，故脾胃病变不宜大补大泄，而贵在调理，探本求源，明气机失调之因，审因论治，复脾胃升降之常，使湿滞消，升降和，诸症可除。

在调理脾胃时，还应兼以宣通肺气。因脾主运化水谷，化谷如沤，肺主布散精微输布如雾，脾需肺之协助，才能完成水谷精微的布散，正如《素问·经脉别论》所云："脾主散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。"肺主宣发肃降，脾胃主升清降浊，同司气机升降。由此，治脾莫忘理肺，治肺必究其脾，临床用药应于健脾和胃之品中，酌加宣肺解郁之品，如杏仁。清代名医叶天士就曾用杏仁宣肺解郁，使湿阻得运，启宣肺利水健脾之先河。

【小儿脾胃虚弱的补养】

中医认为可以从饮食来改善小儿脾胃虚弱的问题。可用的食疗方法有：

1. 红枣小米粥

取红枣10个，小米30克，先将小米清洗后上锅用小火炒至略黄，然后加入水及红枣，用大火烧开后，小火熬成粥食用。适用于消化不良并伴有厌食的脾虚小儿。

2. 莲子山药粥

取莲子30克，山药80克，粳米50克。将莲子去皮及心，加山药、粳米及水煮粥食用。适用于消瘦、食欲不振的脾胃虚弱小儿。

3. 沙参麦冬扁豆粥

取沙参10克，麦冬10克，扁豆15克，粳米50克。先将沙参、麦冬加水煮20分钟取汁，在汁中加粳米、扁豆煮成粥食用。适用于手足心热、便干的脾阴虚小儿。

【小药膳，和脾胃】

1. 凉拌芫荽

鲜芫荽150克，生姜15克，红辣椒2只。将三者洗净，沥水。生姜、红椒均切丝，再用温开水浸泡芫荽、姜丝、红椒丝30分钟后，沥干水装盘，加入精盐、香麻油适量拌匀即可。此肴具有开胃醒脾，和中理气的功效，适用于纳差、食欲不振、脾胃不和等病症。



芫荽

2. 芫荽猪肝汤

鲜芫荽100克，鲜猪肝250克，生姜适量。将芫荽洗净，猪肝洗净切片，生姜切碎；精油烧热后加水500毫升，烧开后加入猪肝、生姜，猪肝将熟时加入芫荽、精盐即可。此汤具有补肝和胃、促进食欲的功效，适用于脾胃不和所致的嗳气泛酸，不欲饮食，眩晕等病症。

3. 红梅萝卜团

大萝卜100克，冬菇、冬笋各50克，鸡蛋1枚。萝卜洗净切成细丝，下沸水焯透，置凉水中浸泡，捞出沥干水分，放在小盆内备用。冬菇、冬笋洗净切成末，与萝卜丝一起，加精盐、味精、麻油拌均匀，做成萝卜球。鸡蛋磕入碗内，放淀粉、面粉拌匀备用。炒锅放油，烧热后把萝卜球粘鸡蛋糊，下油锅后下番茄酱煮片刻，即可食用。此肴制作精巧，味道鲜美。具有养益脾胃、化痰止咳的功效，常食可治疗痰热、肺热咳嗽、胃热、脾胃不和等病症。

第三节　补中益气身体健

【中气之病】

中气不足，即脾胃之气虚弱、运化失职。症见面色黄而少华，唇淡或黯，食欲不振，食后腹胀，眩晕，声低，气短，倦怠乏力，便溏，或兼见胃痛，痛而喜按，舌嫩苔厚，脉虚等。

中气下陷，多指脾气虚以致组织弛缓不收、脏器松弛导致脱垂一类病证，是中气不足的进一步发展。主要症状有面色淡白，眩晕易汗，短气，倦怠，食少，便溏、腹部重坠，便意频数，小便淋漓等。多见于胃下垂、肾下垂、子宫下垂、脱肛及慢性肠炎、慢性痢疾等病。

【补中益气汤】

补中益气汤，出自金代名医李东垣《脾胃论》卷中。由黄芪1.5克、炙甘草1.5克、人参（去芦）0.9克、当归身0.6克（酒焙干或晒干）、橘皮（不去白）0.6~0.9克、升麻0.6~0.9克、柴胡0.6~0.9克、白术0.9克组成。有补中益气，升阳举陷之功。

方中黄芪补中益气、升阳固表为君；人参、白术、甘草甘温益气，补益脾胃为臣；陈皮调理气机，当归补血和营为佐；升麻、柴胡协同参、芪升举清阳为使。综合全方，一则补气健脾，使后天生化有源，脾胃气虚诸证自可痊愈；一则升提中气，恢复中焦升降之功能，使下脱、下垂之证自复其位。

【运动与按摩】

中气不足的调养宜坚持运动，最理想的选择是游泳。因它可运动全身肌肉，锻炼肺部，加强血液循环，促进新陈代谢。

按摩手法：可按摩小腹、胃、后腰两侧与裤中线交接点“带脉穴”，直至感到发热。亦可从小腹向上推，或尾骨向上推，直至感到发热。

【饮食宜忌】

气虚，指的是中气不足，力气弱的人或儿童，由于生冷的食物，会减低肠胃蠕动，使肌肉无力，所以吃多了会因消化不良而导致腹胀。因此肠胃功能不好的孩子，不宜吃生冷食物。像柑橘、柚子等水果，具有止咳、化痰、润肺、助消化的作用，但多吃却容易造成肠胃紊乱，因此，有胃病、胃寒的人最好少吃。

忌辛辣食物，以免加重胃部负担和加重肝脏排毒所消耗的能量。蔬菜类

的白萝卜、白菜以及水果类的西瓜、山竹等不要多吃，以免吃了“破气”。

此外，因为虚寒体质的人气虚脾虚，基础代谢率低，体内产生的热量少，四肢即便在夏天也可能是冷的，所以宜吃一些温热性的水果，如荔枝、桂圆、杏等，对身体来说这些温热的水果是补寒佳品，但不宜多吃。至于容易拉肚子的人，应把椰子汁拒之口外，因为椰子汁易导致腹泻。

第四节　四季脾旺不受邪

【脾旺可拒邪】

中医里所指的五脏——“心、肝、脾、肺、肾”各司其职，几乎身体各部位的问题都能最终归咎到这五脏功能的失调上。《金匮要略·脏腑经络先后病》记载“四季脾旺不受邪”，明确指出脾在一年四季中起着防御外邪的重要作用，也就是现代医学所谓的“免疫功能”。

现代医学研究表明，人体免疫机能的减退和内分泌功能的失调是导致疾病和衰老的重要原因，而免疫机能和内分泌功能失调又与“脾虚”有着密切的关系。因此，我们可以知道，正确健脾，可以起到抗衰老作用。比如，患有慢性胃炎、慢性肠炎、消化性溃疡病，且辨证属于脾气虚或脾阳虚者，脾脏得健后，症状显著减轻。此外，临床发现，这类患者往往伴有不同程度的性功能减退，经健脾治疗后，性功能也明显提高。所以，平时可以多吃健脾食物。比如，大枣、山药、扁豆、薏米、莲子等熬粥服食或可将益智仁、鸡内金共研成粉，每天服用少许。除食补外，注意慎饮食、慎起居、慎情志也必不可少。所谓“饮食自倍，脾胃乃伤”，说的就是不可暴饮暴食或过度饥饿，不可偏味，以防脾胃有伤的道理。

【大枣补脾效果好】

大枣，又名红枣，自古以来就被列为“五果”（桃、李、梅、杏、枣）之一。

大枣最突出的特点是维生素含量高。国外的一项临床研究显示：连续

吃大枣的病人，恢复健康的时间比单纯吃维生素药剂快3倍以上。因此，大枣有“天然维生素丸”的美誉，含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、多种氨基酸及钙、磷、铁、钾、钠、镁、氯、碘、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C、维生素P、维生素E等。每100克鲜枣维生素C含量200～400毫克，是柑橘含量的11～20倍，是苹果和梨、桃含量的100倍左右。大枣能提高人体免疫力，并可抑制癌细胞分化。

现代研究发现，红枣能促进白细胞生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏。经常食用鲜枣的人很少患胆结石。大枣中富含钙和铁，它们对防治骨质疏松和贫血有重要作用。中老年人更年期经常会患骨质疏松，正在生长发育高峰的青少年和女性容易发生贫血，大枣对他们而言具有良好的食疗作用，是药物所不能比拟的。大枣对病后体虚的人也有良好的滋补作用。大枣还可以抗过敏、除腥臭怪味、宁心安神、益智健脑、增强食欲。

大枣不仅是营养丰富的美食，而且是一种用途广泛的良药。《神农本草经》将其列为“上品”，“医圣”张仲景在《伤寒论》中列有113个处方，其中有63个配用了大枣。大枣能补脾和胃，益气生津，滋心润肺，养血安神，悦颜色，通九窍，助十二经，和百药，久服轻身延年。民间有“每天吃枣，郎中少找”之说。

鲜枣不可过量食用，“生食损脾作泻”，过多食用大枣会引起胃酸过多和腹胀。腐烂的大枣在微生物的作用下会产生果酸和甲醇，人吃了烂枣会出现头晕、视力障碍等中毒反应，重者可危及生命，所以要引起注意。

第五节　胃不和则卧不安

【吃得好才能睡得香】

“胃不和则卧不安”之说出自《素问・逆调论》：“阳明者，胃脉也，胃者，六腑之海，其气亦下行，阳明逆不得从其道，故不得卧也。《下经》曰‘胃不和则卧不安’。”

后世医家对“胃不和则卧不安”的理解有以下两种：一是指患者由于

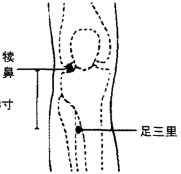
气喘而不得平卧，肺气失于肃降而上逆，致使胃气不得下行，实际上是一种疾病强迫性体位的表现；二是指由于脾胃不和而出现的失眠不能安卧等病证，临床上以失眠为主的神经衰弱患者，在其发病过程中，多兼纳差、脘腹胀满、胸闷嗳气、呕吐吞酸、大便失调等胃气不和症状。大多数医生倾向于后一种认识。

胃病和胃肠不适而导致睡眠障碍即为“胃不和则卧不安”，表现为入睡困难、睡眠不深、易惊醒、醒后不易入睡、夜卧多梦、早醒、醒后感到疲乏或缺乏清醒感等，大部分患者晚上不易入睡，睡后易醒，睡眠时间少，睡眠不实、多梦、难入眠，起床后乏力、头昏、记忆力减退。

此外，平日饮食不节，暴饮暴食，超出胃的受纳，特别是一些油炸食品、肥肉、黏米、黏面，在胃中的存留时间过长会增加胃的负担，胃肠动力减弱，使胃内容物不能及时排空，就会出现腹胀、腹痛等症状，从而影响睡眠。还有长期食用鸡、鸭、鱼、海鲜这些高热量、高脂肪、高蛋白、低纤维素的饮食会引起过高的代谢热量，导致体温调控中枢在夜间不能使睡眠期温度下降，从而产生入睡困难及睡眠中易觉醒。

【和胃按摩法】

足三里为足阳明胃经之合穴，是全身强壮要穴，在外膝眼直下三寸，距胫骨前缘外侧一横指处。经常按摩此穴有健脾和胃之效，补养气血之功。



足三里穴

【养胃佳品——黑茶】

因成品茶的外观呈黑色而得名的黑茶，是六大茶类之一，属全发酵茶。主产区为四川、云南、湖北、湖南等地。黑茶采用的原料较粗老，是压制紧压茶的主要原料。制茶工艺一般包括杀青、揉捻、渥堆和干燥四道工序。黑茶按地域分布，主要分类为湖南黑茶，四川黑茶，云南黑茶（普洱茶）及湖北黑茶。

黑茶对脾胃的养护作用效果是显著的。

黑茶可以补充膳食纤维。黑茶中含有较丰富的营养成分，最主要的是维生素和矿物质，另外还有蛋白质、氨基酸、糖类物质等。对经常食用牛肉、羊肉和奶酪，饮食中缺少蔬菜和水果的西北地区的居民而言，长期饮用湖南黑茶，是他们人体必需矿物质和各种维生素的重要来源，所以有黑茶为生命之茶的说法。

黑茶可助消化、解油腻、顺肠胃。黑茶中的咖啡碱、维生素、氨基酸、磷脂等有助于人体消化，调节脂肪代谢。咖啡碱的刺激作用更能提高胃液的分泌量，从而增进食欲，帮助消化。日本学者通过科学检验已证明，黑茶具有很强的解油腻、消食等功能，这也是肉食民族特别喜欢这种茶的原因。

另外，黑茶还能改善肠道微生物环境，具有顺肠胃的功能。我国民间有利用老黑茶治疗腹胀、痢疾、不消食的传统。

除此以外，黑茶还有降脂、减肥、软化血管、降血压、预防心血管疾病；抗氧化、延缓衰老，延年益寿；抗癌、抗突变；改善糖类代谢，降血糖，防治糖尿病；杀菌、消炎；利尿解毒、降低烟酒毒害的作用。

第五章　祛邪事亲——攻邪学派

【学派概说】

攻邪学派以攻击病邪作为治病的首要任务，强调邪留则正伤，邪去则正安之理，善于运用汗、吐、下三法。其学说的产生，远则取法于《内经》、《伤寒论》，近则受刘河间火热论及其治病经验的影响，张从正为该学派的代表人物。



张从正

张从正，金代著名医家。《金史》载："其法宗刘守真，用药多寒凉"。阐发河间六气病机之旨，尝有"风从火化，湿与燥兼"之论，并认为风、火、湿、燥，皆为邪气，邪留正伤，邪去正安，故治法以攻邪为宗，遂成为攻邪派的师祖。是河间之学传之张从正，又为之一变矣。张从正的攻邪学说抨击了宋金一些医家盲目投补给病人带来的严重危害，对纠正医界的不良时弊起到了积极作用，其学术经验阐发了攻邪祛病的道理，使《内经》的有关论述得以发扬，并在临床上得到了验证。攻邪学说充实和发展了中医辨证论治体系，对后世医界产生了深远影响。

攻邪学派对后世医学的发展及学派的创立有一定影响。攻邪学说为明清温病学派开了先河，奠定了理论基础，指出了治疗方向。吴有性《温疫论》指出首要达邪，强调下法。其后叶桂、薛雪、吴瑭、王士雄等温病学家又有所发展和创新，均具攻邪学说余绪。

第一节　以攻为守亦保身

【汗法】

汗法是开发肌腠，疏散外邪，用以解除表证的治疗方法。主要用于外感热病的初期，如伤寒邪在太阳、温病邪犯卫分之证。对于麻疹未透、痈肿疮疡初起、水肿、痹证初期等证也可用之。因此，汗法具有发汗解表 、解肌 、透疹 、消散痈肿 、消肿止痛等多种作用。由于汗法主治各种类型的表证，而表证又有寒热性质的不同，所以汗法又分为辛温发汗法和辛凉发汗法两大类型。

汗法也可以是一种小儿推拿方法。凡小儿寒热互作，鼻流清涕或昏迷不醒，一切急慢惊风等症，须用葱姜煎汤，以左手托病者头后，用右手大拇指指腹蘸汤，摩洗两鼻孔 36 次，谓之洗井灶，以通脏腑之气。之后，随用两大拇指蘸汤，摩洗鼻两边 24 次，后又蘸汤，由鼻梁山根推至印堂颅门 36 次。再用两手食指、中指、无名指、小指将病者两耳攀转向前掩两耳门，即以两大拇指自天庭左右分推两额各 36 次。又以大拇指掐两太阳穴并印堂 24 次，掐后又将全指揉 24 次，再用两大拇指按两太阳穴，两中指按脑后两风池穴，一齐着力按摇 36 次。令小儿大哭出汗，即当时无汗，随后亦自有汗。或蘸葱姜汤推肺俞穴、一窝风、内劳宫、二人上马等处，皆取汗法也。总之面部通脏腑，无论何证，以取汗诸法为最。但蘸汤推摩后，须用手掌揩之，令头面皆干，恐水湿反招风也。即有病自汗者亦用以取正汗，汗后须推脾土以收之。是法于风寒外感最宜，若内伤则又宜参酌也。

【吐法】

吐法，即运用具有催吐作用的药物或用机械方法刺激咽部探吐，引导病邪或有毒物质从口吐出的治法。吐法能使停蓄在咽喉、胸膈、胃脘间的痰涎、宿食、毒物等从口而出。

适用于误食毒物尚留胃中等病情急迫必须迅速催吐者，以及喉中痰涎

壅盛、呼吸困难，宿食停积胃脘等病证。常用瓜蒂、藜芦、食盐等药，代表方剂如瓜蒂散、盐汤探吐方。临床上依据病情的轻重、体质的强弱可采用不同的药物和方法。瓜蒂散作用较强，且瓜蒂苦寒有毒，适宜体质强壮者；盐汤探吐方作用平和，使用方便。

本法作用峻猛，对老年、虚弱、气血不足、孕妇、产后，以及各种血证、气喘、肝阳上亢、脾胃虚弱、阴液不足等病证均需慎用。使用本法以吐为度，得吐即止，不可连续使用。服药后不吐，可用压舌板等探吐或多饮开水以助其吐。若服药后呕吐不止，可用生姜汁或冷粥、冷开水止吐，或用其他方法止吐。呕吐之后，胃气受伤，要注意调养胃气，用稀粥自养，忌食不易消化的食物。

【下法】

下法，指运用具有泻下作用的药物，通泻大便，逐邪外出的治法。有通导大便、排除胃肠积滞、荡涤实热、攻逐水饮和寒积、祛瘀的作用。适用于胃肠实热内结或寒积、宿食积滞、水饮、痰湿、瘀血等停留体内的里实证。证见大便秘结、腹痛胀满、发热、鼓胀、水肿、肠痈、痢疾等。由于里实证的病机有热结、寒结、燥结和水结等的不同，以及患者的体质有虚实的差异，因此下法的运用相应的又分为寒下、温下、润下（润肠通便）和逐水等法。由于里实证的病情有轻重缓急之别，下法又有峻下、缓下之分。下法常与其他治法配合使用，若里实证兼正气不足则用攻补兼施，兼表实证一般用解表攻里法，兼少阳证则用和解攻里法，兼火热证则用清热通下法。

应用此法时要注意，在表邪未解、里实证不具备的情况下，不宜使用。若表邪未解而里实证已具时，宜先解表后攻里，或表里双解。对于年老体虚，产后血亏，病后伤津，虚证等，不可专事攻邪，若必须用该法时，应配合益气、养血、养阴等药物并用。下法大都峻猛，易损伤胃气，应得效即止。使用该法后，不宜食用不易消化的食物。

第二节　四季补益有诗情

【“一年之计在于春”】

春天气候由寒转暖，气温变化大，大量病原微生物开始繁殖，容易侵犯人体致病，所以，在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、西红柿、青椒等新鲜蔬菜和柠檬、柑橘等水果具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜有保护上呼吸道黏膜的功能；芝麻、菜花、卷心菜等可以提高人体免疫力，增强人体的抗病能力。早春时节天气尤其寒冷，所以营养结构应以高热量和蛋白质为主。除了谷物外，还应进食适量鸡蛋、鱼虾、牛肉、鸡肉、兔肉等食品。

中老年有早衰现象，腰膝酸软、精神萎靡者，以及反复感冒者，应当采用平补饮食。可以多食用一些薏米、豆浆、橘子、苹果、芝麻、核桃等食品。阴虚内热者，可选用清补的方法。这类食物包括梨、莲藕、百合、甲鱼、荠菜等。病中或病后恢复期的进补，应当以清凉可口、容易消化为主。可选用大米粥、红豆粥、肉松等食品，切忌食用过甜、油腻、生冷的食品。

春季的气候变化，还容易加重高血压患者的病情，出现头晕失眠等症状。可以每天吃适量香蕉，或用香蕉皮 100 克水煎代茶来缓解症状。也可用芹菜 250 克与 10 粒红枣水煎代茶饮。还可以将花生浸于米醋中 5 日后，每天早晨空腹食用 10 粒左右。这些方法对高血压病人都颇有益处。

胃及十二指肠的溃疡也容易在春天发作。这类病人在饮食上，应尽量避免食用含肌酸、嘌呤碱较为丰富的肉汤、鸡汤、鱼汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品。因为这些食物有较强的刺激胃液分泌的作用或可形成气体造成腹胀，增加胃肠负担。

慢性支气管炎患者，在春季应该多吃具有养肺祛痰、健脾补肾作用的食物，如枇杷、橘子、莲子、大枣、蜂蜜等，有助于减轻症状。同时，饮食宜清淡，忌海味及油腻食物。刺激性食物，如辣椒、葱、蒜等也应该少吃，以免刺激呼吸道，加重病情。

【“夏木荫荫正可人”】

西瓜，是夏季最受欢迎的水果之一。西瓜皮，即西瓜翠衣，可以清暑解热，止渴利尿。将三四块西瓜皮以适量清水大火煮沸20分钟后，取汤液置冷，代茶饮用，可以摆脱夏季口渴、口苦、口臭的困扰。

夏日肠胃闷胀不适、恶心腹泻者，可用绿豆、赤小豆各75克与50克白扁豆一起用水煮烂，服用其浓汁缓解症状。

白茅根有凉血止血、清热解毒的作用。用白茅根75克、白木耳25克、白砂糖15克，水煎代茶饮，可以解决夏日喉部有痰、喉部异物感，及心烦口渴、小便不利等问题。



白茅根

夏季头重、头痛、精神不振、四肢沉重等暑湿症状明显者，可用下面的饮料缓解：先将薏苡仁10克与扁豆25克同煎，后加入厚朴10克、藿香10克、荷叶适量，去渣取汁，调入西瓜汁饮服。

夏季喝茶也要有所选择。茉莉花茶、菊花茶、香片或金银花茶，都可以预防夏季感冒与中暑，缓解闷热感。

炎热的夏日，从冰箱里取出一瓶新鲜酸奶来喝，真是又凉爽惬意又保健。酸奶营养价值极高，且含有健康的嗜酸乳杆菌，有非常好的保健功效。但是，饮用过量的酸奶会造成人体营养物质过剩，还可能引发代谢障碍，尤其是嗜酸乳杆菌群摄入太多，会使肠道中原有的微生物菌群生态平衡失调，从而引发各种肠道疾病。空腹喝酸奶也不是好习惯，饭后2小时以内饮用酸奶效果最好。另外，有些人怕不卫生，把酸奶煮开再喝。其实酸奶煮开以后，活菌体会变成死菌，保健功效也就丧失了。

【“秋阴不散霜飞晚”】

秋季容易出现口干舌燥等“秋燥”症状，应选用滋阴润燥、补中益气的食品，如银耳、百合等。银耳具有滋阴润肺、养胃生津的补益作用，用

水泡发后煮烂加糖服食，对预防和治疗“秋燥”有较好的效果。百合也有滋阴润肺、清心安神之功效。

秋季进补，还应选择“补而不峻”、“防燥不腻”的平补之品，具有这些作用的食品有茭白、南瓜、桂圆、黑芝麻、红枣、芒果等。脾胃虚弱、消化不良者，可以服用健胃补脾的莲子、山药、扁豆等。

子宫肌瘤患者，可以食用藕节炖汤来缓解症状。用山楂泡水代茶饮，有良好的滋阴效果，还可以防止血脂升高。

另外，秋季不宜食用鹌鹑蛋、鳗鱼、螃蟹、葱姜等食品。备受大众喜爱的蜜柑，如果食用过多，也会导致鼻腔干燥出血。

【“可怜冬景似春华”】

冬令进补应顺应自然，注意养阳，以滋补为主。中医有训：“虚则补之，寒则温之。”在膳食中应多吃温性、热性食物，特别是温补肾阳的食物进行调理。冬季进补还应摄取富含蛋白质、维生素且易于消化的食物。粳米、玉米、小麦、豌豆、韭菜、香菜、萝卜、橘子、桂圆等，都是冬季食补的佳品。

患有支气管哮喘的老年人，应该从入冬前开始进行食补。可以每次取胡桃肉1～2个与生姜1～2片一起放入口中细细咀嚼，有润肺平喘、防止支气管哮喘复发的功效。

冬季预防高血脂症，可以服用黑芝麻桑椹糊。将黑芝麻60克、桑椹60克、大米30克分别洗净后同放入药碾中碾烂，再于锅内放清水3碗，煮沸后加入适量白糖，待糖溶化、水再沸后，加入药浆，煮成糊状服用。

冠心病患者，可取黑木耳、白木耳各10克，用温水泡发洗净，加水和少量冰糖，隔水蒸1小时后食用。另外，将黑木耳6克、柿饼50克与适量冰糖共同煮烂食之，可以起到一定的降低血压的作用。

“冬瘟”会出现类似感冒的一些症状，如风寒咳嗽、发热头痛等。这些症状可以通过多吃萝卜来改善。因为萝卜有消积化痰、下气宽中和解毒的功效。如因冬瘟内燥引起口舌生疮，可用萝卜切片，与生梨片同煮，加适量冰糖服用。风寒咳嗽，可每日取萝卜1个，并在萝卜上挖一个洞，洞内放入适量蜂蜜，在火上烤熟后温食。如果咳嗽失音，可将生萝卜捣汁，掺入适量姜汁同服。

第三节　实用方法调二便

【双手按摩治便秘】

便秘在程度上有轻有重，在时间上可以是暂时的，也可以是长久的。由于引起便秘的原因很多，也很复杂，因此，一旦发生便秘，尤其是比较严重的、持续时间较长的便秘，应及时到医院检查，查找引起便秘的原因，以免延误原发病的诊治，并能及时、正确、有效地解决便秘的痛苦，切勿滥用泻药。对于轻度便秘患者而言，可适当应用些排油清肠道类的药、食进行调养。比如蜂蜜、玉米、咖啡、豆浆、香蕉、韭菜、洋葱、酸辣粉、豆腐脑等。

您也不妨用自己的双手，坚持以下自我按摩法，相信能起到通便的作用。

1. 腹部按摩

摩腹。仰卧于床上，用右手或双手叠加按于腹部，按顺时针做环形而有节律的抚摸，力量适度，动作流畅。持续摩腹 3 ~5 分钟。

按揉天枢穴。仰卧于床上，用中指指腹放在同侧的天枢穴上，中指适当用力，顺时针按揉 1 分钟。

掌揉中脘穴。仰卧于床上，左手的掌心紧贴于中脘穴上，将右手掌心重叠在左手背上，适当用力揉按 1 分钟。

推肋部。仰卧于床上，两手掌放在体侧，然后用掌根从上向下推两侧肋部，反复做 1 分钟。

按揉关元穴。仰卧于床上，用一手中指指腹放在关元穴上，适当用力按揉 1 分钟。

提拿腹肌。仰卧于床上，两手同时提拿腹部肌肉 1 分钟。

2. 按摩腰骶

推擦腰骶部。坐于床上，两手五指并拢，以掌根贴于同侧的腰骶部，适当用力自上而下地推擦数次，以腰骶部发热为度。

按揉“肾俞穴”。坐于床上，两手叉腰，两拇指按于两侧“肾俞穴”上，适当用力按揉 1 分钟。

3. 按摩四肢

按揉合谷穴。以一侧拇指指腹按住合谷穴，轻轻揉动，以感到酸胀感

为宜，每侧1分钟，共2分钟。合谷穴是全身四大保健穴之一，也是清热止痛的良穴，可以有效缓解因便秘造成的头晕、饮食不振、情绪烦躁、黄褐斑、痤疮和腹痛等症。

按揉支沟穴。以一侧拇指指腹按住支沟穴，轻轻揉动，以感到酸胀感为宜，每侧1分钟，共2分钟。支沟穴是治疗便秘的特效穴。

按揉足三里穴。坐于床上，两膝关节自然伸直，用拇指指腹按在同侧的足三里穴上，适当用力按揉1分钟，以感觉酸胀为度。

按揉三阴交穴。坐于床上，两膝关节自然伸直，用拇指指腹按在同侧的三阴交穴上，适当用力按揉1分钟，以感觉酸胀为度。

以上的自我按摩法能调理肠胃功能，锻炼腹肌张力，增强体质，尤其适于慢性便秘的人。但必须坚持早晚各按摩一遍，手法应轻快、灵活，以腹部按摩为主。

【纠正腹泻自疗误区】

误区一：腹痛立即吃止痛片。腹泻时也会伴随着肚子痛，有人干脆用平时治头痛、胃痛的止痛片来对付腹泻疼痛。吃止痛片能暂时缓解腹痛，但由于阑尾炎和腹泻的初期症状很相似，这样做容易掩盖病情，耽误阑尾炎的治疗。

误区二：吃消炎药消毒止泻。很多人认为，腹泻是由病毒、细菌引起的，吃消炎片消消毒就可以止泻了。其实，消炎药就是抗生素类药，人体只有在感染时才能服用。如果用消炎药来治疗腹泻，就很容易发生药物不良反应，如损害肝肾功能、过敏、加重腹泻等副作用。

误区三：腹泻后立即吃止泻药。人拉肚子后，往往马上就吃止泻药，这种错误做法不但不能止泻反而会延误病情，急诊科经常有腹泻病人服用止泻药三五天后仍不见好转才来就医的。因为过早服用止泻药会打破人体排泄平衡，把腹泻排出的毒素都“堵”住了，不能及时排出体内“垃圾”就会破坏胃肠道功能，不但不能治病反而耽误病情，所以患者在腹泻持续三天后应去医院，在医生的指导下服药治疗。

误区四：一旦止泻立即停药。由于引起腹泻的一大原因是食物中的细菌，如果随意停药会让肠胃道中的细菌在没有完全被“杀死”的情况下继续存活，从而导致人体“耐药”以及多次腹泻。所以专家指出，一般腹泻

症状缓解三四天后才能完全停药。

误区五：喝大量白开水不吃饭。“吃多少泻多少，还不如什么都不吃，多喝点白开水就行了”。这是很多人在遭受拉肚子折磨时的普遍想法。腹泻期间也应坚持进食，因为及时补充营养有利于胃肠道恢复正常。

一般腹泻早期可以吃些加咸菜的清淡米汤，中期好转后最好吃面条等半流质或软质食品，少喝牛奶，忌生冷、大蒜。无需饮用过多的白开水，可在1 000毫升的白开水中加入1小勺盐、4小勺糖，这样更能补充人体因腹泻流失的钾、钠等营养成分。

【小儿尿频应忌口】

尿频是一种症状，并非疾病。由于多种原因可引起小便次数增多，但无疼痛，又称小便频数。尿频的原因较多，包括神经精神因素、病后体虚、寄生虫病等。中医认为小儿小便频数主要是由于体质虚弱、肾气不固、膀胱约束无能、气化不宜所致。此外过于疲劳，脾肺二脏俱虚，上虚不能制下，土虚不能制水，膀胱气化无力，而发生小便频数。因此尿频多为虚证，需要调养，多吃富含植物有机活性碱的食品，少吃肉类，多吃蔬菜。

医学家在对小儿遗尿的原因进行深入的研究后发现，饮食中牛奶、巧克力和柑橘类水果过量，是造成小儿夜间遗尿的主要原因，其中因牛奶过量造成的遗尿达60%，只要停止进食上述食物，遗尿现象几乎可立即消失。究其原因，主要是这些食物在小儿体内可以产生变态反应，使膀胱壁膨胀，容量减少，并能促进平滑肌变得粗糙，产生痉挛。同时，这一变态反应会引起小儿睡得过深，在有尿时不能醒来，导致遗尿。

小儿神经系统发育不成熟，易兴奋，若食用这类食物，可使大脑皮质的功能失调，易发生遗尿。因此，在膳食中应忌辛辣、刺激性食物。多盐多糖皆可引起多饮多尿，生冷食物可削弱脾胃功能，对肾亦无益。

对于小儿遗尿者，白天不要过度限制其饮水量，要求患儿每日至少有1次随意保留尿液到有轻度胀满不适感，以锻炼膀胱功能。下午4时以后，督促小儿控制饮水量，忌用流质饮食，晚餐尽量少喝水，以免加重肾脏负担，减少夜间排尿量。

玉米、薏苡仁、赤小豆、鲤鱼、西瓜等食物因味甘淡，利尿作用明显，可加重遗尿病情，故应忌食。

第六章　滋阴降火——丹溪学派

【学派概说】

朱丹溪（1281～1358年），名震亨，字彦修。他所居的蒲墟村，南朝时改名赤岸村，继而又改为丹溪村，所以人们尊称他为“丹溪先生”或“丹溪翁”。朱丹溪倡导滋阴学说，创立丹溪学派，对祖国医学贡献卓著，后人将他和刘完素、张从正、李东垣一起，誉为“金元四大医家”。朱丹溪的主要著作有《格致余论》《局方发挥》《本草衍义补遗》《金匮钩玄》。其门人整理编纂的《丹溪心法》可以体现他的医疗经验，对后世影响较大。



朱丹溪

朱丹溪青少年时期为应科举考试，钻研儒家经典。在他三十岁的时候，老母患严重的胃病，他深深体会到“医者，儒家格物致知一事，养亲不可缺”（《丹溪心法》序），于是他立志学医，日夜攻读。功夫不负有心人，他不但治愈了母亲的重病，历史上也从此多了一位千古流芳的名医。

丹溪学派以养阴为宗旨，强调保存阴气对人体健康的重要意义。其学术理论远绍《内经》，近亦受到火热理论的影响，然而他侧重阐述阴虚火旺之证，论治多以补阴为主。

丹溪学术虽以养阴为特色，但在临床上擅长于治疗气血痰郁等杂病，故后人有“杂病用丹溪”之说。

在用药方面，朱丹溪发现龟板大有补阴之功，由于这一发现，龟板一药才以著名的滋阴药为后人广泛使用，并被后世医家誉为“大补真水，为

滋阴第一神品”。朱丹溪又以龟板为主药，创立大补阴丸，用熟地、龟板、知母、黄柏等，滋肾水、降阴火。在这些理论和实践的基础上，朱丹溪确立了“滋阴降火”的治则，倡导滋阴学说，他也因此被后世尊为滋阴派的代表。“滋阴降火”治则的确立，对后世影响很大，后世温热学派“养阴清热”治则的确立，实导源于此。

第一节　阴不足论与失眠

朱丹溪认为人体“阳常有余，阴常不足”，即所谓“阴不足论”。这一理论在失眠一病上得到了比较典型的体现。

失眠，以不易入睡，睡后易醒，醒后不能再寐，时寐时醒或彻夜不寐为其证候特点，并常伴有日间精神不振，反应迟钝，体倦乏力，甚至心烦懊恼，严重影响身心健康及工作、学习和生活。

《灵枢·大惑论》云:“卫气不得入于阴，常留于阳。留于阳则阳气满，阳气满则阳跷盛；不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣。”可见，阴阳失调为此病之本，或阴虚不能纳阳，或阳盛不得入阴。临床常以滋补肝肾、益精健脑、安眠补身、滋阴潜阳，平衡阴阳，多可取得较好疗效。

【因症辨证】

治疗失眠，也要辨证施治。从中医角度看，失眠基本有五种类型：

肝郁化火：多由恼怒烦闷而生，表现为少寐、急躁易怒、目赤口苦、大便干结、舌红苔黄、脉弦而数。方以龙胆泻肝汤为基础。

痰热内扰：常由饮食不节、暴饮暴食、恣食肥甘生冷或嗜酒成癖，导致肠胃受热，痰热上扰。表现为不寐、头重、胸闷、心烦、嗳气、吞酸、不思饮食、苔黄腻、脉滑数。方以温胆汤为基础。

阴虚火旺：多因体虚精亏，纵欲过度，遗精，使肾阴耗竭，心火独亢，表现为心烦不寐，五心烦热，耳鸣健忘，舌红，脉细数。方以朱砂安神丸、二至丸为基础。

心脾两虚：由于年迈体虚，劳心伤神或久病大病之后，引起气虚血

亏，表现为多梦易醒，头晕目眩，神疲乏力，面黄色少华，舌淡苔薄，脉细弱。方以归脾汤为基础。

心胆气虚：由于突然受惊或耳闻巨响，目睹异物或涉险临危，表现为噩梦惊扰，夜寐易醒，胆怯心悸，遇事易惊，舌淡，脉细弦。方以安神定志丸为基础。

【食物疗法】

如果不便用药，轻度的失眠可以在家中自行调理。通过饮食的调整，达到安眠养神的作用。

（1）烦躁不易入睡时，喝杯糖水，生成大量血清素，抑制大脑皮层。

（2）一匙莴笋浆液汁，融于一杯水服下。

（3）睡前吃点面包，胰腺会分泌胰岛素，对氨基酸进行代谢。吃水果或喝牛奶，都能镇静神经。

（4）柏树叶洗净晒干，装枕头，气味清香。能起到镇静、安眠的作用。

（5）鲜橘子、梨、香蕉皮 50～100 克，装入不封口的小袋，放枕边。闻果皮芳香易入睡。

（6）若半夜醒后不能再睡，吃 3～5 片饼干，喝 1 杯葡萄酒，即可入睡。

（7）服枸杞子有晚安神、早振奋作用。

（8）睡前喝碗鲜豆浆，可催眠。

（9）睡觉前将适量葱白切碎，用布包好置于枕边，有催眠作用 。因为，吸入的葱味有刺激大脑皮层的功效。

（10）枸杞子洗净浸泡于蜂蜜中。一周后每天早、中、晚各服 1 次，每次 15 粒，同时服用蜂蜜（槐花蜜为好）。

（11）核桃仁 50 克，加大米煮粥喝，治失眠。

【足底按摩治失眠】

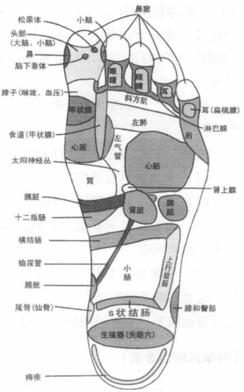
人体足部有许多重要穴位，位于足底凹陷处的涌泉穴，关系人体的生命盛衰，因此又叫“长命穴”，按摩该穴，有益精补肾、防止早衰的特殊

功效。常搓脚心是许多人的长寿秘诀。

医学证明，眼睛、鼻、心、肾脏、脑等器官，在脚部都有固定的反射区，反映着人体的生理病理信息。因此，按摩双脚、刺激局部，能达到调节全身器官功能的目的，对治疗失眠有很好的帮助，而且还可以强身健体。

映射失眠的穴位在足底有三个点。

第一失眠点：如果把人脚跟看成圆，这个圆最靠近前面 5 个脚趾的那一点就是失眠点。睡觉前洗完脚，用手指用力摁压这个部位 1 分钟左右。



足底穴位图

第二失眠点：人在站立情况下，5 个脚趾的最前端。用手指依次从大脚趾的相应部位摁压到小脚趾，再从小脚趾摁压回来，这样反复做 10 次。

第三失眠点：整个大脚趾的足底部分，用手指摁压 1 分钟即可。

【睡好子午觉】

子时是晚 11 时至凌晨 1 时，此时阴气最盛，阳气衰弱；午时是中午 11 时至下午 1 时，此时阳气最盛，阴气衰弱。从中医的角度来说，子时和午时都是阴阳交替之时，也是人体经气“合阴”及“合阳”的时候，有利于养阴及养阳，如在这两个时间段熟睡对人身体有好处。所以，睡好子午觉，对我们的健康来说是特别重要的。

《黄帝内经》说：“阳气尽则卧，阴气尽则寐。”尤其子时，是一天中阴气最重的时候，这个时候休息，最能养阴，睡眠效果最好，而且睡眠质量最高，可以起到事半功倍的作用。子时也是中医中经脉运行到肝、胆的

时间，此养肝的时间应该熟睡。如果因熬夜而错过了这个时间的睡眠，肝胆就得不到充分的休息，可表现为皮肤粗糙、黑斑、面色发黄等。午时“合阳”时间则要小寐，即使不能够睡觉，也应“入静”，使身体得以平衡过渡。

俗话说“三寒两倒七分饱”，其中所谓的“两倒”，就是指要睡好“子午觉”。

睡好子午觉，还有几个注意事项：

（1）天气再热也要在肚子上盖一点东西。

（2）不要在有穿堂风口的地方休息。

（3）睡前最好不要吃太油腻的东西，因为这样会增加血液的黏稠度，加重心血管病变。

（4）午休虽只是打个盹，但也不可太随便。不要坐着或趴在桌子上睡，这会影响头部血液供应，让人醒后头昏、眼花、乏力。午休姿势应该是舒服地躺下，平卧或侧卧，最好是头高脚低、向右侧卧。

【科学睡眠四要素】

科学睡眠，是现代生活对人们提出的新要求。

如果以每天睡眠 8 小时计算，人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠的好坏，与人的心理和身体健康息息相关。睡眠有四要素，对睡眠的质量影响很大。

首先是睡眠的用具。无论是南方的床还是北方的炕，在安放或修造时，都应南北顺向，入睡时头北脚南，使机体不受地磁的干扰。床铺的硬度宜适中，过硬的床会使人因受其刺激而不得不时常翻身，难以安睡，睡后周身酸痛；枕高一般以睡者的一肩（约 10 厘米）为宜，过低易造成颈椎生理骨刺。在夏季，枕头要经常翻晒，避免让病菌进入口鼻，罹患肺系疾病。

第二是睡眠的姿势。有心脏疾患的病人，最好多右侧卧，以免造成心脏受压而增加发病几率；脑部因血压高而疼痛者，应适当垫高枕位；有肺部疾患的病人除垫高枕外，还要经常改换睡侧，以利痰涎排出；胃见胀满

和肝胆系疾病患者，以右侧位睡眠为宜；四肢有疼痛处者，应避免压迫痛处而卧。总之，选择舒适、有利于病情的睡位，有助于安睡。

第三是睡眠的时间。睡眠时间一般应维持7~8小时，但不一定强求，应视个体差异而定。入睡快而睡眠深、一般无梦或少梦者，睡上6小时即可完全恢复精力；入睡慢而浅睡眠多、常多梦或恶梦者，即使睡上10小时，仍难精神清爽，应通过各种治疗，以获得有效睡眠，只是一味延长睡眠时间则对身体无益。由于每个人有不同的生理节奏，在睡眠早晚的安排上要因人而异。事实上，不同生理节奏使睡眠出现两种情况，也就是“夜猫子”和“百灵鸟”。顺应这种生理节奏，有利于提高工作效率和生活质量，反之，则对健康不利。

第四是睡眠的环境。睡眠的好坏，与睡眠环境关系密切。在15℃~24℃的温度中，可获得安睡。冬季关门闭窗后吸烟留下的烟雾以及逸漏的燃烧不全的煤气，也会使人不能安睡。在发射高频电离电磁辐射源附近居住、长期睡眠不好而非自身疾病所致者，最好迁徙远处居住。

人们若能掌握科学睡眠的四要素，则能有效地提高睡眠质量，以更充沛的精力投入到工作、学习和生活中。

第二节　保胎益母有良方

朱丹溪在《丹溪心法·金匮当归散论》中说：“妇人有孕则碍脾，运化迟而生湿，湿而生热，古人用白术、黄芩为安胎之圣药，盖白术补脾燥湿，黄芩清热故也，况妊娠赖血培养，此方有当归、川芎、芍药，以补血尤为备也。”由此形成了黄芩、白术为安胎圣药的说法，并形成了名方“寿胎丸”。现代实验研究发现，黄芩对子宫平滑肌收缩有较强的抑制作用而安胎。

安胎，是预防流产的良好措施。所谓安胎是指对胎动不安或有自然流产史的孕妇进行治疗和保健的方法。安胎包括孕前保胎（孕前3个月）和孕期保胎。中医安胎，是根据中医理论，通过调理孕妇的脏腑、气血及冲任诸脉，使孕妇全身机能得到改善，胎儿也就自然得以安养。

很多人都知道安胎需要适当进补，但又在凉补和热补之间徘徊。实际上，孕期服用中药必须对证，即使服用一般补养的药物，也应当平和适中，与孕妇的体质相符。不同体质的孕妇，所选用的安胎调理中药也应有所区别。所以，在专业医生的指导下服药，才是最稳妥的安胎方法。

【五个类型细处理】

肾虚型的孕妇在妊娠中晚期，会出现腰腹酸坠、小腹阵痛或有羊水溢出及阴道有少量暗红色血、尿频、耳鸣、舌淡苔白、脉沉细而滑等症状。此时应服用补肾保胎的中药来进行调理：取菟丝子、党参、阿胶、续断各15克，白芍20克，白术、杜仲、桑寄生各12克，甘草6克。每日1剂，水煎服，每日2次。如果出现小便失禁，则加益智仁、覆盆子各10克。

气血虚弱型的孕妇，在妊娠中晚期，会有小腹坠胀、肢软或有少量淡红色阴道出血、心悸气短、舌淡苔白、脉搏细弱无力等症状。这时就应选用补气养血的中药来保胎：取党参、黄芪、熟地各15克，白芍20克，黄芩、菟丝子各12克，苏梗、甘草各6克。每日1剂，水煎服，每日2次。如出血较多可加阿胶15克。腰酸、肢软则加桑寄生、续断各12克。

血热型的孕妇在妊娠中晚期，有胎动坠下的症状，阴道出血鲜红、口干欲饮、尿少便结或有五心烦热、舌红苔薄黄、脉象滑数等症状。这时应选用养血清热的中药来调理：取山药20克，苎麻根30克，旱莲草、白芍、侧柏炭、生地各15克，续断、黄芩、黄柏、菟丝子、阿胶各10克。每日1剂，水煎服，每日2次。心情烦躁者可加麦冬、茯苓各10克。

若是因外伤等明显外部因素，致使妊娠晚期出现腹痛下血、胎动欲坠、腰酸坠、舌苔正常或脉弦滑、舌暗等症状，则需要补养气血、固肾安胎：取菟丝子、桑寄生、阿胶、黄芪各15克，白术、党参各10克，苎麻根、续断各12克。每日1剂，水煎服，每日2次。出血较多者加艾叶炭6克。若伤有瘀痕者，加砂仁5克、香附6克。

孕妇若在怀孕期间外感邪毒，如着凉受风寒，在妊娠晚期，会出现小腹疼痛、恶寒发热，带多色黄有臭味或有阴道出血，血色暗或有臭味，小便赤黄、舌苔黄厚或黄腻、脉滑数等症状。这种情况比较适宜采用清热解

毒、补肾保胎法来保胎：取金银花、土茯苓、败酱草、生地、白芍各15克，蒲公英、续断、甘草、苎麻根各10克，桑寄生30克。每日1剂，水煎服，每日2次。

需要安胎的准妈妈们可以根据自己的症状，在医生的指导下，来选择服用上述这些保胎中药。另外，如果初次流产发生在怀孕一个多月之后，那么再次怀孕的准妈妈们应坚持服用中药两个月以上，并定时复诊以观察宝宝发育情况。通过以上这些安全有效的中医保胎措施，多能让自己的血脉正常延续，拥有一个灵巧结实的宝宝。

第三节　六味地黄加减配，大同小异有专长

朱丹溪的滋阴理论中，滋补肾阴是很重要的一个方面。

“六味地黄丸”是滋补肾阴的常用良药，因其由六味中药材组成，其中熟地黄为君药，故得名。六味地黄丸在配伍组方上具有“三补三泻”的特点（熟地、山药、山萸肉为补，泽泻、茯苓、丹皮为泻），中药杞菊地黄丸、知柏地黄丸等都是在此基础上加味而成。现代医学研究表明，六味地黄丸还具有增强免疫力、抗衰老、抗疲劳、抗低温、耐缺氧、降血脂、降血压、降血糖、改善肾功能、促进新陈代谢等功能。但畏寒怕冷、痰多湿重之人不宜服用。

【六味地黄丸使用解惑】

1. 究竟是出现了什么样的症状才可以服用六味地黄丸呢？

主要是在肾阴虚的时候，服用效果最好。

2. 那么，到底什么样的表现是肾阴虚呢？

首先要看舌象。舌质红且舌苔薄的人，有服用六味地黄丸的可能。注意，舌苔厚的人说明其体内有痰湿，是不能服用六味地黄丸的，要先清化痰湿。

然后是脉象。肾阴虚的脉搏特征是细数。也可以和自己以前的脉搏比较，如果跳得比较快，则有对证的可能。

再看症状表现。如果在舌红苔薄脉细数的同时，出现以下症状，就可以服用六味地黄丸了：腰膝酸软、头晕眼花、耳鸣耳聋（长时间的，声音很小的那种耳鸣）、盗汗（夜晚睡觉时出汗）、自汗（非天热所致）。

3. 什么人不适合服用六味地黄丸呢？

第一，是有湿热的人。这种人舌苔厚，舌苔黄腻，胃肠胀闷，大便不成形，这些是体内有湿热的诊断指征。

第二，阳虚的人。阳虚的诊断指征是舌质淡，脉搏跳动多数是缓慢的，下肢发凉、怕冷，尿是清长的。这部分人要先补阳，再补阴或者两者同时进行（比如金匮肾气丸就有这个作用）。

第三，脾胃功能弱的人。由于传统中医认为六味地黄丸中的主药熟地有滞腻的性质，所以长时间服用会导致脾胃不振，要慎重服用。可以用砂仁一个，捣碎，泡开水，用此水来冲服六味地黄丸，这样砂仁的芳香之气可以振奋脾胃，就部分地化解掉了熟地的滞腻之性，同时砂仁还可以引药气归肾经，一举两得。

当然，最好的办法是到专业的中医师那里咨询，看看自己是否适合服用六味地黄丸进行调养。

【古方今用】

现代医学研究证实六味地黄丸还有以下多种用途：

其一，预防食管癌。六味地黄丸的成分之一是熟地，能防止可诱发各种癌症的过氧化酶和自由基的生成。有关研究资料证实，六味地黄丸对食管癌前期病变上皮重度增生效果良好。

其二，治疗肾盂肾炎。六味地黄丸可调节机体免疫功能，增强全身及肾脏局部的防御功能，适于慢性肾盂肾炎的治疗，在使用抗生素的基础上可加服六味地黄丸效果明显。

其三，治疗男子不育症。六味地黄丸可作用于“下丘脑—垂体—性腺轴”而改善性激素分泌，促进正常精子的生成，从而提高受孕率。

其四，治疗过敏性鼻炎。六味地黄丸可增强细胞免疫功能，促进免疫球蛋白的合成，又能抑制抗体的生成，抑制过敏反应，起到双向调节作

用。用六味地黄丸加色甘酸钠治疗过敏性鼻炎，停药后疗效维持时间长，复发少。

其五，其他病症。治疗糖尿病，服药7～10天即见症状减轻；治疗慢性喉炎，饭前用淡盐开水送服；治疗更年期综合征，使更年期症状明显好转。另外，还可用于肺癌的放疗期，可提高放疗效果。

【六味地黄丸衍生方】

杞菊地黄丸：

杞菊地黄丸由六味地黄丸加枸杞子、菊花而成。中医认为，肝开窍于目，肝血上注于目则能视。枸杞子补肾益精，养肝明目；菊花善清利头目，宣散肝经之热。八种药物配伍组合共同发挥滋阴、养肝、明目的作用。现代医学研究发现，杞菊地黄丸可增强免疫功能，抗衰老，改善肝脏脂肪代谢，促进肝细胞新生，预防脂肪肝发生，降低毛细血管通透性，抗炎，降低四氧嘧啶引起的高血糖，减少东莨菪碱对学习记忆功能的影响，还有抗肿瘤、降血脂等作用。

知柏地黄丸：

知柏地黄丸也是一种常用中成药，是由六味地黄丸加知母、黄柏而成，加强了滋肾阴清相火的作用。传统应用于阴虚火旺、潮热盗汗、口干咽痛、耳鸣遗精、小便短赤等症。近年来经中医辨证后灵活使用，对慢性咽炎、急性尿路感染等几种疾病有较好疗效。

第七章 脾肾并重——温补学派

【学派概说】

继河间、丹溪之学广为传播之后，明代医家用药每多偏执于苦寒，常损伤脾胃，克伐真阳，又形成了新的寒凉时弊。鉴于此，以薛己为先导的一些医家在继承东垣脾胃学说的基础上，进而探讨肾和命门病机，从阴阳水火不足的角度探讨脏腑虚损的病机与辨证治疗，建立了以温养补虚为临床特色的辨治虚损病证的系列方法，强调脾胃和肾命阳气对生命的主宰作用，在辨证论治方面，立足于先后天，或侧重脾胃，或侧重肾命，而善用甘温之味，后世称之为温补学派。代表医家有薛己、孙一奎、赵献可、张介宾、李中梓等。

温补学派诸家发展了易水学派的脏腑病机学说，既重视调理脾胃以治疗内伤杂病的积极作用，又深入探讨了肾命学说，从真阴元阳两个方面阐明了人体阴阳平衡的调节机制及其重要意义。对于命门的部位及其生理作用，提出了不少学术见解，有力地推动了中医学理论的发展。

温补学派的学术思想对后世临床各科及众多医家都产生了积极而深远的影响，追随之学者甚众，如士材之学一传沈朗仲、马元仪，再传尤在泾，他们继承了李中梓的学术观点并有所创新和发扬，均成为一代名医。又如清初之张璐，辨治杂病多取法于薛立斋、赵养葵、张景岳诸家方论，受温补学派的思想影响较深。

在日常生活中，温补学派学术思想的应用也很广泛。比如，如果您的身体出现肠胃消化机能减弱、食欲不振、性机能衰退、身体怕寒等衰弱性的反应，为了改进健康状况，可以适当地使用肉桂、附子、干姜、鹿茸等温热性的药物，加入滋阴药中进行治疗。

第一节　打开人体生命之门

【命门之火】

“命门”，即人体生命之门，先天之气蕴藏所在，人体生化的来源，生命的根本。命门之火体现肾阳的功能。关于命门概念，古人有数种观点。

第一，右肾为命门说。《难经·三十九难》：“其左为肾，右为命门，命门者，诸精神之所舍也。男子以藏精，女子以系胞（子宫）。”

第二，两肾俱为命门说。《医学正传》：“两肾总号命门。”《类经附翼》：“肾两者，坎外之偶也；命门一者，坎中之奇也。以一统两，两而包一。是命门总乎两肾，而两肾皆属命门。故命门者，为水火之府，为阴阳之宅，为精气之海，为死生之窦。”

第三，两肾之间为命门学说。《医贯》：“命门在人身之中，对脐附脊骨，自上数下，则为十四椎；自下而上，则为七椎。”

第四，肾间动气为命门说。《医旨绪余·命门图说》：“命门乃两肾中间之动气，非水非火，乃造化之枢纽，阴阳之根蒂，即先天之太极，五行由此而生，脏腑以继而成。”

对于其形态，也有有形和无形的两种说法。前一种说法认为命门是一个具有形质的脏器。后一种说法认为命门没有经脉与它直接联系，不是一个具有形质的脏器，只是存在于两肾中间的一种原气发动之机。

尽管历代诸家对命门的形态和位置见解不一，但对其在人体生命活动中的作用却都十分重视。认为命门是人体阳气的根本，生命活动的动力，对男子所藏生殖之精和女子胞宫的生殖功能有重要影响，对各脏腑的生理活动，起着温煦、激发和推动作用，对食物的消化、吸收与运输以及水液代谢等都具有促进作用。近代的观点，多倾向于命门是藏真火，而称之为命门火。

“命门火衰”主要表现为四肢清冷、下利清谷或五更泄，男子阳痿，早泄，女子宫寒不孕，舌质淡，脉沉迟等虚寒之象。

【养生名穴应常用】

每个人都有多个长寿穴，涌泉、下丹田、命门是其中非常重要的三个穴位。若经常按摩这些穴位，便可使身体健康、延年益寿。

1. 涌泉——人体长寿大穴

涌泉穴位于足底，在足掌的前三分之一处，屈趾时最凹陷处便是，为全身腧穴的最下部，乃肾经的首穴。

中医认为，肾是主管生长发育和生殖的重要脏器，肾精充足就能发育正常，耳聪目明，头脑清醒，思维敏捷，头发乌亮，性功能强盛；反之，若肾虚精少，则记忆减退，腰膝酸软，行走艰难，性功能低下，未老先衰。因此，经常按摩此穴，有增精益髓、补肾壮阳、强筋壮骨之功，并能治疗多种疾病，如头痛、休克、中暑、偏瘫、耳鸣、肾炎、阳痿、遗精及各类妇科病和生殖类病。

同时，人体肩上有一肩井穴，与足底涌泉穴形成了一条直线，二穴是“井”“水”上下呼应，从“井”上可俯视到“泉水”。有水则能生气，涌泉如山环水抱中的水抱之源，使人体形成了一个强大的气场，维护着人体的生命活动。

具体按摩方法为：睡前端坐，用手掌来回搓摩涌泉及足底部 108 次，要满面搓，以感觉发热发烫为度。搓毕，再用大拇指指腹点按涌泉穴 49 下，以感觉酸痛为度，两脚互换。最后，再用手指点按左右肩井穴各 49 次即可。

2. 下丹田（关元）——人体性命之祖

下丹田位于身体前正中线上，肚脐正中下 1.5 寸。古人认为下丹田和人体生命活动的关系最为密切，所以气功家多以下丹田为锻炼、会聚、储存真气的主要部位，此处也被称为“气海”。人的元气发源于肾，藏于丹田，借三焦之道，周流全身，以推动五脏六腑的功能活动。人体的强弱、生死存亡，全赖丹田元气之盛衰，所以养生家都非常重视保养丹田元气。意守丹田，就可以调节阴阳、沟通心肾，使真气充实、畅通八脉，恢复先天之生理机能，促进身体的健康长寿。本穴主治性功能衰退，

对妇科虚性疾病，如月经不调、崩漏、带下或者男科的阳痿、遗精以及中风脱症、脱肛都有很好的防治作用，特别对中老年人有奇效。

刺激下丹田可用按揉或艾灸的方法，还可以通过腹式呼吸达到保健功效。正确的腹式呼吸应首先放松腹部，用手抵住气海，徐徐用力压下。压时，先深吸一口气，缓缓呼出，并缓缓用力压下，6 秒钟后恢复自然呼吸。如此不断重复，可强身健体，延年益寿。

3. 命门——人体生命的根本

命门穴位于后背两肾之间，第二腰椎棘突下，与肚脐相平的区域。取穴时采用俯卧的姿势，指压时有强烈的压痛感。

经常按摩命门穴可强肾固本，温肾壮阳，强腰膝、固肾气，延缓人体衰老，疏通督脉上的气滞点，加强与任脉的联系，促进真气在任、督二脉上的运行，并能治疗阳痿、遗精、脊强、腰痛、行走无力、四肢困乏、腿部浮肿、耳部疾病等症。

此穴通常有两种锻炼方法：一种是意守法，即用手掌摩擦命门穴及两肾，以感觉发热发烫为度，然后将两掌搓热捂住两肾，意守命门穴约 10 分钟即可；另一种是采阳消阴法，即背部对着太阳，意念太阳的光、能、热源源不断地进入命门穴，意守时间约 15 分钟。

第二节　先天也需后天养

【先天之精在于肾】

中医对肾的认识，内涵比现代医学解剖之“肾脏”广泛。

中医认为，肾为先天之本，寓元阴元阳：先天之本是指人立身之本，“人始生，先成精”，而肾藏精，故肾为先天之本。元阴是指阴精，元阳是指元气，元阴元阳在人的生命活动中（从孕育成形到发育壮大过程）起着决定性作用。

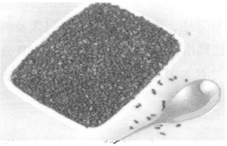
肾主藏精，以气为用，关系着人的生长发育。肾气盛衰直接关系到人的生长发育，乃至衰老的全过程，也关系着人的生殖能力。在整个生命过

程中，正是由于肾中精气的盛衰变化，而呈现出生、长、壮、老、已的不同生理状态。人从幼年开始，肾精逐渐充盛。到了青壮年，肾精进一步充盛，乃至达到极点，身体壮实，筋骨强健。而待到老年，肾精衰退，形体也逐渐衰老，全身筋骨运动不灵活，齿摇发脱，呈现出老态龙钟之象。打个比方，假使人是棵大树的话，肾就象大树的树根一样，根深方能叶茂。

肾的主要生理功能有：其贮藏的精气，为人体生殖、造血、生长发育、防卫病邪的基础物质；平衡身体水液代谢，与膀胱合作排泄尿液；主纳气，协调呼吸运动；主骨生髓，养脑益智；促进头发生长；肾气通耳，控制听力；控制二阴的开合。

【肾虚也可靠食补】

1. 芝麻



黑芝麻

甘平，有补肝肾、润五脏的作用。如《本草经疏》中就曾记载："芝麻，气味和平，不寒不热，补肝肾之佳谷也。"尤其是腰酸腿软，头昏耳鸣，发枯发落及早年白发，大便燥结者，食之最宜。

2. 豇豆

性平，味甘，能补肾健脾，除脾虚者宜食外，肾虚之人也宜食用，对肾虚消渴、遗精、白浊或小便频数，妇女白带者，食之最宜。《本草纲目》曾这样记载："豇豆理中益气，补肾健胃，生精髓。"

3. 牛骨髓

有润肺、补肾、益髓的作用。《本草纲目》说它能"润肺补肾，泽肌，悦面"。对肾虚羸瘦、精血亏损者，尤为适宜。

4. 羊骨

性温，味甘，能补肾强筋骨。《饮膳正要》认为："羊尾骨益肾明目，补下焦虚冷。"《本草纲目》中记载："羊脊骨补骨虚，通督脉，治腰痛下

痢；羊胫骨主脾弱，肾虚不能摄精，白浊。”肾虚劳损，腰膝无力，怕冷，筋骨挛痛者，食之最宜。

5. 猪肾

性平，味咸。唐代孟诜认为猪肾“主人肾虚”。《日华子本草》说它“补水脏，治耳聋”，水脏者实指肾脏而言。故凡因肾虚所致的腰酸腰痛、遗精、盗汗及老人肾虚耳聋耳鸣，宜常食之。

6. 鲈鱼

性平，味甘，既能补脾胃，又可补肝肾，益筋骨。《本草经疏》曾有记载：“鲈鱼，味甘淡气平与脾胃相宜。肾主骨，肝主筋，滋味属阴，总归于脏，益二脏之阴气，故能益筋骨。”

7. 桑葚

性寒，味甘，有补肝、益肾、滋阴的作用。如《滇南本草》云:“桑葚益肾脏而固精，久服黑发明目。”故肾虚之人，尤其是肾阴不足者，食之最宜。

8. 芡实

性平，味甘涩，有益肾固涩、补脾止泄的双重功效。《本草新编》中还说：“芡实不特益精，且能涩精补肾，与山药并用，各为末，日日米饭调服。”凡肾虚遗精、早泄、带下、小便不禁或频多者，宜常食之。

9. 栗子

性温，味甘，除有补脾健胃作用外，更有补肾壮腰之功，对肾虚腰痛者，最宜食用。如唐代养生学家孙思邈曾说：“生食之，甚治腰脚不遂。”明代李时珍亦曾记载：“治肾虚腰脚无力，以袋盛生栗悬干，每旦吃十余颗，次吃猪肾粥助之，久必强健。”

10. 山药

性平，味甘，为中医“上品”之药，除了具有补肺、健脾作用外，还能益肾填精。李时珍指出：“山药益肾气，健脾胃。”《本草经疏》还说：“山药，能补肾填精，精足则阴强、目明、耳聪。凡上品之药，法宜久服，多则终身，少则数年，与五谷之养人相佐，以臻寿考。”所以，凡肾虚之人，宜常食之。

11. 枸杞子

性平，味甘，具有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、除腰痛，久服能益

寿延年等功用。尤其是中老年肾虚之人，食之最宜。《本草经疏》中也说："枸杞子，为肝肾真阴不足，劳乏内热补益之要药。老人阴虚者十之七八，故服食家为益精明目之上品。"

12. 冬虫夏草

性温，味甘，有补肾和补肺的作用，是一种平补阴阳的名贵药材。如《本草从新》说它"保肺益肾"。冬虫夏草虽然是一种副作用很小的滋补强壮中药，但直接用于方剂者不多。凡肾虚者最宜用虫草配合肉类如猪瘦肉、鸡肉或鸭肉甚至新鲜胎盘等共炖，成为补益食品，更为有益。

13. 何首乌

有补肝肾、益精血的作用，历代医家均用之于肾虚之人。李时珍说过："何首乌，能养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，为滋补良药，功在地黄、天门冬诸药之上。"凡是肾虚之人头发早白或腰膝软弱、筋骨酸痛或男子遗精，女子带下者，食之皆宜。

14. 海参

性温，味咸，质地虽阴柔，但能补肾之阳气，为肾阴肾阳双补之品。《本草从新》中说："海参补肾益精，壮阳疗痿。"故凡肾虚之人，皆宜食之。

【肾脏滋补食疗方】

肾虚腰痛多表现为腰痛绵绵、酸软不止，喜按喜揉，伴腿膝乏力，遇劳更甚，常反复发作。如偏肾阳虚者，则伴有面色发白，手足不温，舌质淡，脉沉细；肾阴偏虚者，则伴有心烦失眠、口燥咽干、面色潮红、手足心热、舌质红、脉细数。肾虚腰痛采用饮食调理方法可取得良好效果。

1. 杜仲腰花

取杜仲、川断各 15 克，猪腰 1 对，白酒 25 毫升，葱、味精、酱油、大蒜、姜、盐、白糖各适量。

先将猪腰洗净切成腰花放碗内，加白糖、盐、酒；另将杜仲、川断煎取浓汁后加入腰花中。用武火烧热锅，倒入腰花速炒熟，然后加入调味品即可食用。每日 1 次。

2. 茴香炖猪腰

取茴香 20 克，猪腰 1 对，葱、姜、盐、酒各适量。

将猪腰洗净后，在凹处剖一口子，将茴香、盐装入猪腰剖口内。用白线缝合剖口后，放入锅内，加葱、姜、酒、清水适量，用文火炖熟后食用。此法适用于偏肾阳虚的肾虚腰痛。

3. 杞地山药粥

取生地黄20克，山药、杞果各50克，大米100克。

将生地黄切碎，山药捣碎，和杞果、大米共放锅内加水适量煮粥，代早餐食，每日1次。此方适用于偏肾阴虚的肾虚腰痛。

第三节　小儿保健有妙招

“人始生，先成精”。孩子是每一个家庭的未来与希望。在先天禀赋已经成型的时候，我们如何才能让孩子更加健康茁壮地成长呢？

【小儿按摩好处多】

小儿推拿一般以左手为主，下面给定的推拿的次数仅适合6个月至8岁的孩子，可根据具体情况进行酌情增减。推拿时注意手法轻柔，可加清水推之。

1. 给孩子每天捏脊5遍

即在小儿背部自下而上，从臀裂至颈部大椎穴，用拇、食、中三手指捏拿肌肤，以皮肤微微发红为度，在捏最后一遍时，常常捏3下，向上提1次，以加大对穴位的刺激。注意捏脊时应沿直线捏，不要歪斜。

2. 补脾经200次

即用拇指指腹在小儿大拇指指面从手掌向指尖方向做顺时针螺旋形推动。

3. 清肝经、清心经

即用拇指指腹或食指、中指指腹分别在小儿食指、中指指面从指尖向手掌方向做直线形推动。

4. 补肺经、补肾经

即用拇指指腹在小儿无名指、小拇指指面从手掌向指尖方向做顺时针螺旋形推动。

5. 揉板门

板门就是手掌大鱼际，即用指端或大鱼际或掌根，在大拇指下方，在手掌肌肉隆起的地方，做顺时针或逆时针方向旋转揉动。

坚持每天做这套手法，持续几个月，您就会发现宝宝的体质比以前好得多，胃口好，睡觉香。

【孩子与电视——距离产生美】

教育学家认为，电视对发展孩子的感知能力，提高记忆效果是有益的。电视的特色即动作和声音同时刺激感官能吸引儿童的注意力。同时，还因为动作本身容易感知、记忆，可以提高孩子的兴趣。如电视的动感特色可以使一颗小种子逐渐长成参天大树，给孩子强烈的印象，孩子看到了变化的全过程，从而深深地铭记在记忆中。有人说"一张画胜过千言万语"，而一幅具有动感特色的电视画面，对语言发展尚不完善的幼儿来说，其意义和价值就不言而喻了。另外电视对提高孩子的思维能力，激发其想象力能起到积极作用。

但是电视的屏幕会发射不可见的电磁波射线，虽然都在不伤害人体器官的安全范围内，但是如果每天长时间接触屏幕，将会对眼睛有一定损害，如发生结膜炎、点状角膜炎等。所以，还是应该让孩子和电视保持健康的距离。

有些家长把婴幼儿抱在离电视机很近的地方来看，这是不对的。虽然许多测试表明，电视机所发出的微波，对眼睛没有直接伤害，但太近会看到屏幕上出现一条条扫描线和闪光点，不仅图像不清晰，也很累眼睛，因为小孩视力尚未发育完善，时间一长，物像就会模糊不清，眼球会觉胀痛，并有视觉疲劳。看电视的距离，大致是荧光屏对角线的4~6倍。有一个简易方法可以进行测试，一只手臂向前伸直，手掌横放，如手掌恰好把电视屏遮住，这个距离就差不多，大概2米左右。

还有一点也很重要，就是婴幼儿看电视时间更不能过久，对较长的节目，中间可穿插一些其他活动，如远望等，有利视力的调节和恢复。

【坚持我们的目标：没有蛀牙】

婴幼儿期是乳牙的形成期，也是为恒牙打基础的时期，同时，因婴幼儿口腔年幼而成为“感染窗口期”，极易导致各种疾病的发生。宝宝的蛀牙直接影响其生长发育，而且还会对成人后的恒牙产生巨大的危害。因此，家长在给宝宝充分关爱和营养的同时，千万别忘了保护好宝宝的牙齿，帮他们把好健康第一关。

在婴儿牙齿没萌出前，在哺乳后或每天晚上由母亲用手指缠上纱布，蘸清水放到婴儿口腔中轻轻擦洗牙龈和腭部，帮助其清洁口腔。牙萌出后可继续用这种方法轻轻擦洗各牙面（每天 1 次）或使用纸套式牙刷轻刷新萌出的牙齿。

宝宝在 6 个月左右开始长牙，一般在 2 岁左右乳牙会全部长完。所以，宝宝在 3 岁前就能进食像牛奶、果汁、秋梨膏、零食、泡过的碎面包等软软的东西，有的宝宝已经开始和大人一样吃正餐了。然而食物残渣、甜食的糖分留在口腔里，贴在牙齿上，是长蛀牙的最直接原因。最有效的预防办法就是每顿饭吃完后都要喝一杯温清水，然后再用清水、淡盐水漱口或者刷牙。另外，像吮吸手指、咬嘴唇、偏侧咬嚼东西、乱咬东西、托着腮帮子睡觉等毛病都会让宝宝长大后牙齿或面部出现错颌畸形。

随着婴儿长大，好奇心增强，就应把牙刷介绍给孩子。父母首先一定要做到早晚刷牙，每次刷牙的时候带着孩子一起刷，重视他的刷牙质量，慢慢培养习惯，让孩子对父母有信任感。而且，孩子的牙刷一定要柔软，握柄要便于抓握，刷头大小还要适合孩子的口腔，刷头小的牙刷活动灵活，刷的部位也更彻底。同时，不要让宝宝用成人牙膏，容易伤害口腔黏膜。3 岁前由父母帮助孩子刷牙，将婴儿一只手放在身后，另一只手由母亲抓住固定婴儿进行口腔清洁。3 岁以后可以让孩子自己刷牙，但需要时常进行指导和监督。

此外，孩子只要一开始长牙就应该定期到医院进行检查，宝宝们最好半年去检查一次。在宝宝换牙之前，一旦发现长了蛀牙，就要及时到医院检查治疗，否则会影响宝宝恒牙的健康。

第八章　攻伐戾气——温病学派

【学派概说】

● 学说溯源

温病学派是中国明代末年以后，在南方逐渐兴起的，以研究外感温热病为中心的一个学术派别。明清之际，温疫流行猖獗，尤以江浙一带为著，且该地区气候溽暑，热病盛行，客观上促使了江浙诸医家对温热病进行研究，并由此逐渐形成一个学派。继明末清初吴有性著《瘟疫论》阐发疫病流行之特点、治疗之法当与《伤寒论》有所不同后，江浙地区又相继出现了一些相关的新理论与治疗方法。其共同特点是认为“温热病及瘟疫非伤寒”，故后人称其为“温病学派”，叶天士（1667～1746年）乃其中的代表人物之一。其后又有在学术上毫无门派之见的吴鞠通（1758～1836年），在全面研究上迄《素问》、张仲景，下至吴有性、叶天士的相关学说后，把温病传变与脏腑病机联系起来，提出将温病分为上焦（肺与心）、中焦（胃与脾）、下焦（肝与肾）三个部分，即所谓“三焦辨证”的理论体系。

● 学派特色

温病学派是吴门最具地方特色和科技优势的一大流派，从某种意义上讲是吴门医派主流。明清时期达鼎盛阶段，并在相当长的时期内居领先地位。温病学派的特色表现在如下几个方面：

第一，在治疗外感病方面逐步摆脱伤寒学说的羁绊而形成的一大学派。

第二，温病学家有强烈的崇实创新精神。通常被称为“时医”，处方用药以“轻、清、灵、巧”见长。

第三，以卫气营血辨证论治典型的温病。以逆传心包、湿温、伏气温病理论治疗非典型温病。

第四，重视预防及潜伏期和初期治疗，病程中注意存津救液、保护元神。

第五，验齿察舌、辨斑疹等阳性体征检查被普遍采用，提高了中医诊断水平。

第一节　智斗小儿水痘斑疹病

【水痘】

水痘，是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。传染率很高，主要发生在婴幼儿，以发热及成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征。冬春两季多发，其传染力强，接触或飞沫均可传染。该病为自限性疾病，病后可获得终身免疫，也可在多年后感染复发而出现带状疱疹。

水痘患者的饮食宜给予易消化及营养丰富的流质及半流质饮食，宜多饮开水及饮料；忌油腻、姜、辣椒等刺激性食物及发物。

下面几种味美可口的食品，可以给水痘患者一定的养护和辅助治疗作用。

胡萝卜芫荽羹：胡萝卜、芫荽各60克，洗净切碎，加水煮烂，加冰糖服，每日1剂，分3次服完。连服一星期，婴儿只服汤汁。

金银花甘蔗茶：金银花10克，甘蔗汁100毫升。金银花水煎至100毫升，兑入甘蔗汁代茶饮。可频服之。每日1剂，7~10天为1疗程。

薏仁红豆粥：薏仁20克，红豆、土茯苓各30克，粳米100克，洗净共煮，粥熟豆烂拌冰糖。每日1剂，分3次服完。适于水痘已出，发热、尿赤、神疲纳差者。

马齿苋荸荠糊：鲜马齿苋、荸荠粉各30克，冰糖15克，鲜马齿苋洗净捣汁，取汁调荸荠粉，加冰糖，用烧开的水冲熟至糊状。每日1剂。适于水痘已出或将出，发烧、烦躁、便稀溏者。

总体说来，以上食疗方中，前两者在需要疏风清热时更宜选用，而后两者则更适合解毒祛湿。

【麻疹】

麻疹是儿童中最常见的急性呼吸道传染病之一，其传染性很强，在人口密集而未普种疫苗的地区易发生流行，约2~3年发生一次大流行。临床

上以发热、上呼吸道炎症、眼结膜炎等而以皮肤出现红色斑丘疹和颊黏膜上有麻疹黏膜斑及疹退后遗留色素沉着伴糠麸样脱屑为特征。

孩子得了麻疹如无并发症应在家中隔离，隔离时间为5天，有并发症者需延长至10天。由于麻疹病毒一旦离开人体很快就会丧失致病力，因此，只要居室经常开窗通风换气，就可以达到空气消毒的目的。家长接触病儿后，只需在户外逗留20分钟，即可不传染他人。病儿的衣服、被褥、玩具等在室外晒1～2小时就可达到消毒目的。

为了使病儿休息好，应为其创造一个良好的休养环境。居室要安静、空气要新鲜湿润，要经常开窗通风，但要避免穿堂风，不要让冷风直接吹到病儿身上，要避免强烈光线刺激病儿的眼睛，窗户拉上窗帘，灯泡用灯罩罩住。给病儿穿衣盖被要适当，穿盖过多，捂得全身是汗，见风反而容易感冒着凉，从而引起肺炎等呼吸道疾病。

注意病儿的皮肤、眼睛、口腔、鼻腔的清洁。麻疹病毒侵入人体后，不但使皮肤出疹子，同时还使眼结膜、口腔、鼻腔黏膜产生分泌物，这些分泌物中含有大量病毒，如不及时清洗，分泌物长时间地刺激皮肤黏膜，使这些部位的抵抗力下降，给病毒继续入侵和其他致病菌的生长繁殖创造了条件。因此，做好病儿皮肤黏膜的清洁卫生是十分重要的。

食物应以清淡易消化的流食或半流食为主。多喝水或热汤，这样不但有利于将身体内的毒素排出，利于退热，还可以促进血液循环，使皮疹容易发透。疹子消退，进入恢复期，应及时添加营养丰富的食物，除生冷油腻的食物外，不需要特别的“忌口”。

下面介绍五种益于麻疹患儿的食品。



荸荠

荸荠。其鲜汁对热性病均有很好的效果，它有清热、生津、化痰的作用。对于麻疹患儿发热、咳嗽之时，可单用荸荠煎水喝，也可用荸荠同芫荽煎服，疗效颇佳。

竹笋。在民间，多认为竹笋为发物，在小儿出疹期间，借其大发之性，可以助麻疹透发。如《食物本草》云：“治小儿痘疹不出，煮粥食之，解

毒。”《本草求真》曰：“竹笋，甘而微寒，清热除痰，痘疹血热毒盛，不起发者，笋尖煮汤及入药，俱佳。”专家也曾介绍：“小儿麻疹初起，发热口渴，小便不利；鲜竹笋同鲫鱼炖汤令小儿饮服，有促进速透早愈之功。”

香菇。中医认为香菇为“发风、动气”之物，但它有益胃气、托痘疹的作用，凡小儿麻疹透发不快，宜用香菇 6～10 克（或鲜蘑菇 15～20 克），鲜鲫鱼 1 条，清炖（少放盐）喝汤。江苏句容一带民间，通常单独运用蘑菇煮汤，能使麻疹早透发，早治愈。

樱桃。有发汗、透疹的作用，凡麻疹初起或出疹期出而未透时皆适宜。民间有用鲜樱桃 1 500 克，装罐内封固，然后将罐埋入地下，待 1 个月后取出，樱桃自化为水，去核备用。当小儿出麻疹时，给患儿饮一杯。也有将鲜樱桃挤出汁水 20～30 毫升，稍炖热后饮服。

鲫鱼。民间常认为鲫鱼是发物，其实古代医家并不以为然。明代医家缪希雍就认为：“鲫鱼调胃实肠，与病无碍，诸鱼中惟此可常食。”小儿麻疹初期或麻疹透发不快，清炖鲜活鲫鱼，令小儿喝汤吃鱼，可使麻疹透发良好，早发早回，缩短病程，避免并发症。

此外，患儿家长们应该注意观察病情，及早发现并发症。麻疹的并发症多而且比较严重，常见的并发症有肺炎、喉炎、心肌炎及脑炎等。所以，罹患麻疹后还是应及时请医生诊治，防止发生严重后果。

另外，外治贴敷疗法也是家庭麻疹护理的简便方法。用阿魏 0.2～0.4 克，置于黑膏药中央，贴脐，1 周取下或将柑子叶 30 克，炒焦研末，以米醋敷脐部，用于麻疹后气喘。亦可用生杏仁、生桃仁、生栀子各 10 克共研末，用少量鸡蛋清调糊状，敷于胸部，用于麻疹出疹后出现面赤身热，烦渴谵语，疹色赤紫而暗的患儿。

【风疹】

风疹，是儿童中常见的呼吸道传染病之一，由于其疹子来得快，去得也快，如风吹过而得名。风疹病毒在体外存活能力很弱，传染性与麻疹一样强，一般通过咳嗽、谈话或喷嚏等传播。多见于 1～5 岁儿童，6 个月以内婴儿因有来自母体的抗体获得抵抗力，很少发病。一次得病，可终身免疫，很少再患。

风疹流行期间，不带易感儿童去公共场所，避免与风疹患儿接触。保护孕妇，尤其妊娠初期 2～3 个月内，避免接触风疹患者。

发现风疹病儿，应立即隔离，隔离至出疹后 5 天。患儿卧床休息，避免直接吹风，防止受凉后复感新邪，加重病情。发热期间，多饮水。同时，还应防止患儿搔破皮肤，引起继发感染。

患儿饮食宜清淡和容易消化，不吃煎炸与油腻之物。

下面两款食疗方供大家选择。

豆腐绿豆汤——清热解毒。将 30 克绿豆淘洗干净，放入锅中，加水适量，浸泡一小时后煮烂，加入 30 克豆腐，再煮 20 分钟，调入适量冰糖，使之融化即可。

苦瓜豆腐汤——清热解毒，通利肠胃，亦可解酒毒。将 150 克苦瓜切细条；100 克猪瘦肉剁成末，加料酒、酱油、香油腌 10 分钟；将 400 克豆腐切块。炒锅置火上，加油烧热，下猪瘦肉末炒散，加入苦瓜条翻炒数下，倒入沸水，推入豆腐块，用勺划碎，加酱油、精盐、味精，淋入香油即可。

第二节　从容面对传染病

传染病，是由各种病原体引起的能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。病原体中大部分是微生物，小部分为寄生虫，由寄生虫传染的又称寄生虫病。有些传染病，防疫部门必须及时掌握其发病情况，及时采取对策，以及发现后应按规定时间及时向当地防疫部门报告，称为法定传染病。中国目前的法定传染病有甲、乙、丙 3 类，共 39 种。

【肝炎】

肝炎，即肝脏炎症的简称，也可以形象的理解为肝脏发炎，它通常是指由多种致病因素，如病毒、细菌、寄生虫、化学毒物、药物和酒精等侵害肝脏，使得肝脏的细胞受到破坏，肝脏的功能受到损害，从而引起身体出现一系列的不适症状以及肝功能指标的异常。

人体皮肤颜色的一些微妙变化也是肝病的早期信号，尤其需要注意。皮肤和眼睛泛黄，是病毒性肝炎的急性期表现。面色晦暗是肝炎信号之一，与太阳晒黑的皮肤不同，肝病病人会面部暗淡而无光泽度。严重的黑眼圈也是慢性肝脏疾病的早期症状，其中大多数为慢性乙肝；肝病病人的手掌与常人的手掌颜色也大不相同，普通人的手掌颜色红润，而患有肝病的病人手掌心泛白无血色，大小鱼际却泛红。躯干皮肤上出现蜘蛛痣（中间有一红点，周围有血丝状）也是肝炎信号之一。

我们对肝炎一定要提高警惕，做到早发现、早治疗。如果不幸患上了肝炎，我们应该积极治疗、适当休息和补充营养，这样也有可能在较短时间内恢复健康。那么，肝炎患者应该吃什么食物，才能很好地补充身体所需的营养呢？以下是我们提倡患者应该多吃的五种食物，这些食物对他们的健康都十分有益。

1. 牛奶

含优质蛋白质、人体易吸收的乳糖与乳脂、多种维生素、丰富的钙与磷及多种微量元素，是肝炎患者理想的天然美食。

2. 鱼类

其蛋白质与人体的蛋白质结构相似，易于消化和吸收。

3. 蜂蜜

主要成分是葡萄糖和果糖，可以直接被人体吸收，还含有多种无机盐和微量元素，容易被人体吸收，利用率高。

4. 鸡蛋

蛋黄中含有丰富的脂肪，包括中性脂肪、卵磷脂和胆固醇。肝炎患者可以合理地摄食蛋类，以每天不超过 2 个为宜。

5. 蘑菇

含有丰富的氨基酸和维生素，还具有抗菌、抗癌的作用和健脾开胃的功能。

这里要特别指出，牛奶的营养价值很高，但乙肝病人饮用牛奶应注意：乙肝急性期或慢性乙肝活动期，有恶心、呕吐、厌油和腹胀者，不宜饮用牛奶。在消化道症状缓解及康复期饮用为好。肝硬化伴有肝昏迷或有

肝昏迷倾向者，不宜喝牛奶，否则会诱发肝昏迷。喝牛奶时，不宜大量或大口饮用，宜小口喝，待唾液与牛奶混匀后再咽下。更不宜饮用加糖牛奶，因为蔗糖不但不利于钙的吸收，反而会促使细菌发酵产气，导致腹胀。也不宜空腹饮用牛奶，因为这样做，只能使牛奶中的蛋白质代替碳水化合物转变为热量而被消耗，起不到蛋白质构造新组织、修复旧组织的作用。此外，老年乙肝病人不宜常饮牛奶，过多的半乳糖会沉积在眼睛的晶状体内，从而引发白内障。

【手足口病】

手足口病，是由肠道病毒引起的传染病，多发生于5岁以下儿童，可引起手、足、口腔等部位的疱疹，少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症。个别重症患儿如果病情发展快，可能导致死亡。引发手足口病的肠道病毒有20多种类型，柯萨奇病毒A组的16、4、5、9、10型，B组的2、5型以及肠道病毒71型均为手足口病较常见的病原体，其中以柯萨奇病毒A16型（Cox A16）和肠道病毒71型（EV 71）最为常见。

2008年5月2日，国家卫生部已将手足口病列入传染病防治法规定的丙类传染病进行管理。丙类传染病也称为监测管理传染病，对此类传染病要按国务院卫生行政部门规定的监测管理方法进行管理。

手足口病可通过人群密切接触传播，也可通过被病毒污染的手巾、毛巾、手绢等物品，接触患者喉咙分泌物（飞沫）、饮用或食用被患者污染过的水和食物传播。食用被有病毒之苍蝇叮爬过的食物，也可导致疾病的感染。总之，防控的关键在于家长要保持良好的卫生习惯。

手足口病的发病特征是发热、口腔溃疡和疱疹。初始症状为低热、食欲减退、不适并常伴咽痛。发热1~2天后出现口腔溃疡，开始为红色小疱疹，然后变为溃疡，1~2天后可见皮肤斑丘疹，有些为疱疹，皮疹不痒，常见于手掌和足底，也可见于臀部。有的病人仅有皮疹或口腔溃疡，通常并不严重。

一旦发现感染了手足口病，宝宝应及时就医，避免与外界接触，一般需要隔离2周。

宝宝用过的物品要彻底消毒：可用含氯的消毒液浸泡，不宜浸泡的物品可放在日光下暴晒。

宝宝的房间要定期开窗通风，保持空气新鲜、流通，温度适宜。如果有条件，每天可用乳酸熏蒸进行空气消毒。减少人员进出宝宝房间，禁止吸烟，防止空气污浊，避免继发感染。

家庭护理也很重要。如果在夏季得病，容易引起宝宝脱水和电解质紊乱，需要适当补充水分和营养。宝宝宜卧床休息，多喝温开水。患儿可能因发热、口腔疱疹，胃口较差，不愿进食，这时更应给宝宝吃清淡、温性、可口、易消化、柔软的流质或半流质的食物，禁食冰冷、辛辣、咸等刺激性食物。宝宝还会因口腔疼痛而拒食、流涎、哭闹不眠等。要保持宝宝口腔清洁，饭前饭后用生理盐水漱口，对不会漱口的宝宝，可以用棉棒蘸生理盐水轻轻地清洁口腔。

可将维生素 B_2 粉剂直接涂于口腔糜烂部位或涂鱼肝油，亦可口服维生素 B_2、维生素 C，辅以超声雾化吸入，以减轻疼痛，促使糜烂早日愈合，预防细菌继发感染。

出现皮疹后，宝宝衣服、被褥要清洁，衣着要舒适、柔软，经常更换。应剪短宝宝的指甲，必要时可包裹宝宝双手，防止其抓破皮疹。臀部有皮疹的宝宝，应随时清理他的大小便，保持臀部清洁干燥。手足部皮疹初期可涂炉甘石洗剂，待有疱疹形成或疱疹破溃时可涂 0.5% 碘伏。

小儿手足口病一般为低热或中度发热，无需特殊处理，可让宝宝多喝水。体温在 37.5℃ ~38.5℃之间的宝宝，给予散热、多喝温水、洗温水浴等物理降温。

第三节　银翘解毒散，清解上焦疴

银翘散，出自《温病条辨》，是吴鞠通论治温病所创第一方。吴氏倡导用三焦辨证阐述温病发生、发展、传变规律和判断预后，主张立法处方紧扣病机。银翘散为温病初起，邪在上焦所设，并随证加减，衍生出多个变方。银翘散在《温病条辨》中的地位犹如桂枝汤之于《伤寒论》。上焦



吴鞠通

篇第四条："太阴风温、温热、温疫、冬温，初起恶风寒者，桂枝汤主之；但热不恶寒而咳者，辛凉平剂银翘散主之。"

此方由连翘一两（30克）、银花一两（30克）、苦桔梗六钱（18克）、薄荷六钱（18克）、竹叶四钱（12克）、生甘草五钱（15克）、芥穗四钱（12克）、淡豆豉五钱（15克）、牛蒡子六钱（18克）组成。

若胸膈闷者，加藿香、郁金，护膻中；渴甚者，加天花粉，清热生津；项肿咽痛者，加马勃、玄参，清热解毒；衄者，去荆芥、豆豉（因其辛温发散而动血），加白茅根、侧柏炭、栀子炭，清热凉血以止衄；咳者，加杏仁，利肺气；二三日病犹在肺，热渐入里，加细生地、麦冬，保津液；再不解或小便短者，加知母、黄芩、栀子之苦寒，与麦、地之甘寒，合化阴气而治热淫所胜。

中医临床和日常生活中，银翘散常用于治疗和预防温病范围的各种疾病，如急性支气管炎、肺炎、流感、百日咳、腮腺炎、麻疹、水痘、急性喉头炎等属外感温邪，有肺卫症者。

下篇 男女老少 药膳饮食



药食同源，各有相违

中医文化之于健康——《论语·乡党》中讲道“食不厌精，脍不厌细”。话说粮食舂得越精越好，肉切得越细越好，形容食物要精制细做。虽然这句话现在看来是不甚科学的，但要求上是没有问题的，在有条件的时候要多在吃喝上下工夫，我们不难发现，饮食和养生都是有讲究的。

古语有“安身之本必需于食，不知食疗不足以全生”的说法，可见进食是生存之必需。食物是增强体质、提高抗病能力、延年益寿的关键。以前是怎样吃饱，现在讲的是如何吃好。

现如今，随着生活水平的提高，广大人民的健康意识不断增强，人们在吃饱的基础上还要求吃好、吃得营养健康、吃得有文化有品位，这就要求我们在日常生活中不断地去探索、去发现正确的饮食方法，让食物更好地服务于我们。近年来，中医经历了一场捍卫自身尊严的战斗洗礼之后，开始在专业或非专业媒体中，推出中医的“治未病”养生思想，并大量介绍古今中医名史、名传、名家、名事、名著、名理、名方、名诗、名语和名画等内容，以彰显中医文化博大精深感人之处，好让国内外广大民众理解我们世代传承下来的伟大中国医学。

各式各样的养生保健中心、山庄、俱乐部等纷纷建立。这些食疗单位的主持者，堂而皇之自封为“堂主”“馆主”“院长”。单位内部则“咨询处”“挂号处”“收费处”“取食疗产品处”一应俱全。门内人员一律护

士、护工打扮，与医院或诊所无异。邀请各路养生保健专家，运用古今中外各种养生保健功法，为养生者服务。

这么多的中医文化内容，人民大众真不知从何处着手学些真正有用的中医知识。造成养生保健局面混乱的客观原因，是和当前五花八门的养生保健产业的无序兴起以及各种媒体热炒有关。人们不禁要问，本来属于中医应用的食疗，为什么能被各种人利用？答案很简单，因为目前在我国制订的医事活动中，“食疗”不属于医疗范围，从事食疗之人可以不是医生，不必具有医生资质，也不必持有行医执照。

尽信书不如无书，尽信人不如无人。希望读者朋友们在阅读相关书籍与实际生活中时保持头脑清醒，不要盲从偏激，需用一种平和的态度去看待，用自己切身的疗效来衡量。如果当真生病了，在自己无法掌控，病势发展趋重的情况下，就算请假歇班，还是要到正规医院去瞧一瞧，一来为了健康，二来图个放心。

“饮食有节，起居有常，不妄作劳”是《黄帝内经》中先贤给予我们健康的启迪。本篇将以体质因素和药膳的微调阴阳平衡为重点切入，为了使您能够更好的阅读本书，本篇将着重阐释中医的药膳饮食，剖析男女老少体质特征及生理状况，为您及家人设计健康饮食计划及制订相关合理生活方式、健身方法。希望能够帮助您认识中医文化，使您有一个健康的身体。

第一章　男女老少

早在两千多年前成书的《黄帝内经》里，就对体质学说进行了深入的探讨。可以说，《黄帝内经》是中医体质学说理论的渊薮。《黄帝内经》不仅注意到个体的差异性，而且从不同的角度对人的体质作了若干分类。

性别因素：

《灵枢·五音五味篇》提出“妇人之生，有余于气，不足于血”的论点，对妇女的体质特点作了概括说明。中医认为男子以气为重，女子以血为先，女子由于有经、带、胎、产的特点，所以体质与男子不同。

年龄因素：

体质可随着年龄的增长而发生变化，因为人体的结构、机能和代谢是随着年龄而发生改变的。俗话说“一岁年纪，一岁人”便是这个道理。《灵枢·逆顺肥瘦篇》又具体指出：“婴儿者，其肉脆血少气弱。”清代吴鞠通提出小儿为“稚阴稚阳”之体，言“小儿稚阳未充，稚阴未长者也”。这些都总的概括了小儿脏腑娇嫩、形气未充、筋骨未坚的生理特点，同时也说明了其发育阶段中的体质特点。而青壮年则不同，如《灵枢·营卫生会篇》说：“壮者之气血盛，其肌肉滑、气道通、营卫之行不失其常。”老年人又不一样，《灵枢·营卫生会篇》亦云：“老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩。”老年人之所以容易发病，这是由体质因素决定的。

下面就请大家跟随我们共同学习，通过体质学的相关常识与注意，了解自己及家人的身体状况，以期选择适合的养生方法。

第一节　中医文化之于男性健康——男人哭吧不是错

南宋爱国词人辛弃疾以其蔑视一切陈规的豪杰气概和丰富的学养、过人的才华，在词的领域中进行极富个人特色的创造，强烈的爱国主义思想

和战斗精神是其基本的思想内容。在《水龙吟》中道："落日楼头，断鸿声里，江南游子。把吴钩看了，栏干拍遍，无人会，登临意。"顿挫鲜明，铿锵有力。

李贺《南园》诗中的第五首这样写道"男儿何不带吴钩，收取关山五十州?"意思是：男子汉大丈夫啊！为什么不腰带吴钩，去收取那被藩镇割据的关塞河山五十州？

男性——雄性激素的产物。

男性——追求女性成为配偶的角色。

男性的形象多是英武阳刚，永远冲锋在前。由于男性的肉体气力一般比女性更大，因此，在以劳动为主的人类社会中，男性往往比女性显得更有生产力价值。而过往以劳动为主的人类社会也一直处于"男权至上"的情况，由于受雄性激素影响，男性的外在形象往往显得更高大强健，符合人们在审美观上对"强者"的定义。

但实际上这并不代表男性在生理、心理或基因层面比女性更优良，目前在生理学及心理学上的研究，已经发现男性比女性更脆弱的方面及指标。男性在日常的社会生活与家庭生活中承担着巨大的压力，男性无法像女性那样可以将不满及郁闷发泄出来。男性平均寿命短于女性，也是男性之于女性的最明显的宏观弱势。因此，男性也需要家人和社会更多的关注和关心，男人也有他脆弱的一面。

下面就让我们一起来探讨男性健康。

一、男性的中医特征

1. 男性性别与生理特点

男性拥有睾丸、阴茎（阳具）等生殖器官，分别负责产生精子与分泌雄性激素以及排出精液。在人类性交的过程中，男性生殖系统的附属腺体也会分泌出一些黏液帮助性交。

男性在两性当中往往被视为应采取主动的角色。异性相吸本为物种繁衍的必经过程，中国最早的诗歌文学代表《诗经》首篇即歌咏"窈窕淑女，君子好逑"（《诗经·关雎》），意思是说：男性狂热追求的对象，多数会是体态美好、气质出众的女子。

2. 什么是中医男科学

男科学是指专门研究男子生殖系统的生理、病理变化的一门综合学科，专门为男性服务。中医男科学则是运用中医药理论知识和研究男性生理、病理、养生、优生及男性特有疾病的发生、发展、转归、诊疗和护理、保健等规律的中医临床学科。具有科学性和先进性的中医男科学，是一门古老且新兴的学科，与中医妇科学相对应，都是祖国传统医学中的重要组成部分。

3. 中医男性体质特征

男性——人类两性之一，以骨骼粗大、音调浑厚和具胡须、喉结、阴茎及能产生精子的睾丸为特征。

《黄帝内经·素问》说男性的生理规律以八为基数，原文“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八（十六岁）肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿枯；六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八肝气衰，筋骨不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八则齿发去。”

男性一般是在退休前后即六十岁左右出现更年期。

二、男性的健康生活方式

研究表明：承受高度压力的男性可能会焦虑、失眠、疲劳和郁郁寡欢，甚至削弱人体免疫能力，进而引起各种疾病。

过大的压力已成为影响现代男性健康的主要因素，日复一日的紧张与情感压力会削弱人体免疫能力，引起心脏病、高血压、偏头痛、背痛、糖尿病与癌症等疾病。而承受高度压力的男性不仅会焦虑、失眠、疲劳和郁郁寡欢，甚至转而借助不良嗜好，例如用吸烟、喝酒、暴饮暴食、滥用药物来缓解压力，从而加剧各种疾病的发生。

面对可能接踵而来的压力，现代男性该如何保持身心健康呢？

规律的运动。运动已被证明可以减轻压力，消耗被压抑的能量和紧张情绪，有助于身体健康。

饮食与睡眠得宜。摄取充足的营养与6～8小时的充足睡眠可帮助身体从以往的压力中恢复，并储备能量以面对新的压力。饮食上避免咖啡因与其他兴奋剂，这些成分会促发压力和失眠症状；同时，也要避免饮酒，因

为喝酒会加深抑郁程度。

打坐。每天静静打坐至少15～20分钟。视自己的喜好，可以冥想或祈祷，若想要较多的肢体活动，可以尝试练瑜伽或太极拳。当深呼吸时，心境也会随之平静下来。

避免造成紧张局势。例如衡量好足够的时间，避免开快车赶时间；购物时尽量选择不是人潮拥挤的时刻；减少与会令自己心烦的人相处，等等。

接受无法改变的事实。不管如何努力尝试，生活中总有许多事情是无法控制的。例如，我们无法呼风唤雨左右天气的阴晴，那么就敞开心胸去迎接天气的不确定性。下雪时，那就如孩童般的玩雪；下雨时，那就读本好书，这些都是缓解压力的好方法。

别超过自己的负荷。当负担过重时，压力就会源源不绝而来。往往我们不敢拒绝老板、配偶、朋友等过多的请求，而给自身增加了许多压力。不要过度承诺别人，并给自己充分时间完成分内的工作。

秉持乐观态度。让心情永远保持阳光，虽然这听起来像陈腔滥调，但真的会让世界看起来不同。若看法悲观，那么即使小事情也会被视为大灾难，所以拥有乐观的态度极为重要。

分辨轻重缓急，循序渐进。要当分类高手，当有众多事情必须处理时，应优先有条不紊地完成最重要的事情，其次再着手较不重要的工作，并避免一心多用。

享受成果。当达成个人的目标或完成一个重大项目时，好好慰劳一下自己。简单地为自己按摩放松一下或者考虑来趟周末度假。在投入下一个计划前，庆祝一下自己的成果。

少吃辣椒。辣椒与烟酒一样，都是男性前列腺的隐形杀手，同时还要注意忌讳憋尿，它也是前列腺炎的主要诱因。

三、男性的健康饮食

1.20～35岁

这个年龄段的男性正值人生金光灿烂的收获季节。如何使自己的理想经过奋斗、拼搏成为现实，除了事业上要格外努力，均衡的营养也可以助你“一臂之力”。

富含维生素 A 的食品要适量：维生素 A 有助于提高免疫力，保护视力，预防癌症。一个成年男子每天需要摄入 700 微克维生素 A，但过量对身体也有害。含维生素 A 较多的食物有动物肝脏、乳制品、鱼类、西红柿、胡萝卜、杏、香瓜等。

含维生素 C 的食物要充足：维生素 C 不但可以提高免疫力，还可预防心脏病、中风，保护牙齿，同时对男性不育的治疗有辅助作用。坚持服用维生素 C 还可起到延缓衰老的作用。维生素 C 含量较高的食物有花菜、青辣椒、橙汁、葡萄汁、西红柿。据研究，每人每天维生素 C 的最佳摄入量应为 100 ~200 毫克，最低不少于 60 微克。即半杯新鲜的橙汁便可以满足每人每天维生素 C 的最低摄入量，吸烟的人更应该多摄入富含维生素 C 的食物。

含锌食物不能缺：锌是人体酶的活性成分，能促进性激素的生成，可以保持男人的性能力。如果锌缺乏可以引起精子数量减少，精子畸形增加以及性功能减退。建议每天摄入锌 11 毫克左右，过量会影响其他矿物质的吸收。100 克瘦肉、鲤鱼中含锌分别为 2. 3 毫克、2. 1 毫克。含锌较多的食物还有牡蛎、粗粮、大豆、蛋、海产品等。

含镁的食物不可少：镁有助于调节人的心脏活动、降低血压、提高男士的生育能力。建议男士早餐应喝牛奶、燕麦粥和吃一个香蕉。含镁较多的食物有大豆、马铃薯、核桃仁、燕麦粥、通心粉、绿叶菜和海产品。

补充水分要足够：人体任何一个细胞都不能缺乏水分，成年人身体 60% ~65% 是水分，如果男士们想要保持健美的肌肉，就必须饮用足够的水，因为肌肉中的水要比脂肪中的水多 3 倍。中等身材的男士每人每天须饮用 8 杯水，运动量大的男士对水的需求量则更大。

常言道“少量的酒是健康的朋友，过量的酒就是罪魁祸首”。如果每天饮用红葡萄酒 20 ~30 毫升或白酒 25 毫升、啤酒 100 毫升，对身体有好处，过量则影响健康，酗酒则后患无穷。因此，在这个年龄段就控制饮酒对将来很有好处。

2. 35 ~45 岁

现代科学研究证明，人体从 30 岁开始，即逐渐出现形态和功能上的老化。40 岁左右时，衰退现象逐渐明显，表现出情绪低落、容易疲劳、不愿运

动、失眠、头痛、注意力不集中等“亚健康状态”。为了抵抗机体衰退，男士们除了平时应适当减压和进行体育锻炼外，更需要摄取充足合理的营养。

补充维生素 B_6：维生素 B_6 有助于提高人体免疫力，可预防皮肤癌、肾结石等。它还能分解高半胱氨酸，此酸是脑中风的危险因素之一。男士一天需要摄入 2 毫克维生素 B_6，相当于两个大香蕉的含量。含维生素 B_6 较多的食物还有鸡肉、动物肝脏、马铃薯、梨等。

维生素 E 要丰富：维生素 E 有延缓衰老和避免性功能衰退的作用。同时，维生素 E 是抗氧化剂，能阻止自由基对血管壁的损害，从而预防动脉粥样硬化、冠心病。谷胚、蛋黄、坚果、植物油、鸡肉、花生、芝麻中都含有丰富的维生素 E。中年人不要害怕吃蛋黄，每天一个鸡蛋利多弊少。

膳食纤维不能少：膳食纤维主要作用在于加强肠蠕动、降低胆固醇、降压和预防结肠癌。人吃了富含膳食纤维的食物后会有饱胀感，从而减少食量，起到减肥的作用。富含膳食纤维的主要食物有麦麸、全麦面包、卷心菜、马铃薯、胡萝卜、苹果、莴笋、花菜、芹菜等。

稳定情绪要补钙：钙是人体中的重要元素，它不但是骨骼和牙齿的主要成分，还具有安定情绪的作用，脾气暴躁者应该多吃牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以及鱼干、骨头汤等含钙食物。

蛋白质要适当：追求肌肉发达，多吃高蛋白食品是当今男性的时髦。实际上，除了从事健美运动的男士，多数人不需要补充太多蛋白质。特别是疲劳时不宜将鸡、鱼、肉、蛋等大吃一通。因为此时人体内的酸性物质积聚，而肉类食物属于酸性，会加重疲劳感。相反，新鲜蔬菜、水产制品等碱性食物能使身体迅速恢复。

3. 45 ~ 65 岁

在这个年龄段，要爱护自己的身体还不算太晚，虽然随着年龄不断增加，会出现衰老现象，但可以通过摄入食物来延缓衰老，食物甚至还可以帮助您增强性机能。

食物品种多样化：不吃或少吃甜食，营养搭配合理，多食富含膳食纤维、维生素、矿物质的食物。鸡、鱼、兔肉易于吸收；奶品与豆类含钙高；新鲜蔬菜、水果可提供大量维生素、膳食纤维和微量元素，如西红柿、胡萝卜、芦笋、木耳等。同时注意饮食应清淡少盐。

低脂肪：脂肪占总热量的20%～25%，而且要以植物脂肪为主。脂肪量过多会引起肥胖，导致动脉粥样硬化及某些癌症，如结肠癌、前列腺癌等。但脂肪量也不宜过低，否则会影响脂溶性维生素的吸收。每日食用油摄入量以25克为宜。

降脂食物：为预防男士更年期血脂升高、动脉硬化，建议多食些降脂食品：香菇含丰富的蛋白质、多种维生素和核酸类物质，能抑制体内胆固醇上升，有明显的降脂作用；海带、海藻所含成分能使脂肪不在心脏、血管壁上沉积；山楂含解脂酶，能促进脂肪类食物的消化，故有降血脂作用，它还能活血化瘀，对于动脉硬化有一定预防作用；沙棘果实中含有醋柳总黄酮，有降低胆固醇的效果。

补脑益智类食品：研究发现，含有卵磷脂、脑磷脂、谷氨酸等物质的食品能提高大脑的活动能力，延缓大脑的老化和衰退，因此，可常食大豆、蜂蜜等；坚果中含不饱和脂肪酸较多，为了保护听力可多吃花生、芝麻、核桃、松子等食品。



枸杞

强精固肾类食物：海藻（含藻胶酸、甘露醇、钾、碘及多种微量元素）与淡菜、牡蛎等生长于海藻间的贝类海鲜食品，均具有补虚益精、温肾散寒的功效，对防治肾虚、早泄、精力不足均有效。此外，还有很多强精益肾的食物可帮助防治性功能障碍，如韭菜、莲子、枸杞子等。

四、男性的合理健身

不同年龄男性的健身方法各异。身体发福，体质下降，易疲劳……这些是许多中年男性遇到的问题。怎样才能解决和避免这些问题呢？常言道"生命在于运动"，您只要从现在开始坚持锻炼，就能保持青春的活力。运动专家根据各年龄段男性不同的生理特点，设计了一套增强体力、肺功能及保持肢体灵活性的锻炼方案。如果能坚持下去，就可以拥有一个健康的身体和强健的体魄。

1. 青壮年期

运动医学将这个年龄段称为“破纪录年龄段”。这个年龄段的男性，身体正处于鼎盛时期，可以进行任何运动强度的锻炼。20 岁的男性可通过此阶段的锻炼，为今后的身体健康储备“资源”。研究发现男性精子对男性很有好处，建议性生活不要过频，每周进行 1 ~2 次为宜。

锻炼可每星期一、三、五，隔天一次，内容包括：

30 分钟增强体力的锻炼，方法是试举重物，每次举重时应练到肌肉觉得疲劳时再放下。如多次练习后并不觉得累，可以增加器械的重量；

20 分钟左右的心血管系统锻炼，如慢跑、游泳、骑自行车等，强度以脉搏达到 150 ~170 次/分钟为宜。

2. 而立之年

此年龄段的男性，身体功能已过顶峰期。此时期如忽视体育锻炼，其肺活量和身体的柔韧性就会下降。因此，30 岁左右的男性应适当多做些伸展运动。

锻炼仍是每星期一、三、五，隔天一次，内容包括：

20 分钟的心血管系统锻炼，强度不像 20 岁时那样大；

20 分钟增强体力的锻炼，与 20 岁时相比，试举的重量要轻一些，但做的次数可适当多一些；

5 ~10 分钟的伸展运动，重点锻炼的是背部和腿部肌肉。久坐办公室的男性更应加强伸展运动的练习。方法是：仰卧，将两膝尽量提拉到胸部，保持姿势 30 秒钟；仰卧，两腿分别上举，尽量举高，保持姿势 30 秒钟。

这个年龄段的男性仍可进行各种体育锻炼。若间断一段时间重新进行锻炼时，要遵循“循序渐进”的原则。

3. 不惑之年

40 岁以后的男性与 20 岁时相比，体力逐渐下降，肌肉逐年萎缩，身体开始发福。这个年龄段的男性选择的运动项目不仅应有利于保持良好的体形，而且还应该能够预防常见的老年性疾病，如高血压、心血管病等。

锻炼可减少为每星期一、五两次，内容包括：

25～30 分钟的心血管系统锻炼，中等强度，以脉搏每分钟达到 130～140 次为宜；

10～15 分钟增强体力的锻炼，最好使用健身器械，不宜使用哑铃。

5～10 分钟的伸展运动，尤其要注意活动各关节和那些易萎缩的肌肉。打网球、长距离滑雪、游泳、慢跑、打高尔夫球、跳舞、散步是可选的项目。

五、男科疾病就诊指南

由于观念认识的错误，不少老百姓误以为男科病就是性病，导致很多患者要么像个大姑娘似的羞羞答答、支支吾吾，要么因为就医习惯或人为因素，使得诊断难度增加、治疗时间延长。其实，看男科病也有"诀窍"：

检查前 3～5 天要禁欲。有些男科检查前需要禁欲，比如做精液检查前，最好禁欲 3～5 天，最长不要超过 7 天。

两类药物最好暂停。5－α 还原酶抑制剂、性激素类药物。

既往病史别隐瞒。

问诊前别洗澡。

带着妻子一块看。

叙述要直接。

六、饭后一支烟，害处大无边

大家都知道吸烟是危害人身心健康的，若一个人每天吸 15～20 支烟，患肺癌、口腔癌或喉癌致死的几率，要比不吸烟的人高 14 倍；患食道癌致死的几率比不吸烟的人高 4 倍；死于膀胱癌和心脏病的几率要高 2 倍。

尤其是在进食后，消化系统进入全面消化和吸收状态，这时胃肠蠕动频繁，血液循环加快，全身毛孔张开，而且排放一些多余的热能和加快组织细胞生物呼吸。如果这时候吸烟，烟雾中的有害物质会被肺部和全身组织大量吸收，给人体机能和组织带来比平时吸烟大得多的伤害，此时吸一支烟的危害相当于其他时候吸 10 支。饭后吸烟还可使胆汁分泌过多，使胰蛋白酶和碳酸盐的分泌受抑制，影响食物的消化和吸收。

如果您有饭后吸烟的习惯请仔细斟酌，建议换些其他有益的活动。

第二节　中医文化之于女性健康——女人不哭

女词人李清照，居婉约派之首，早期诗词清丽明快，在丈夫去世后再加亡国伤痛，诗词变为凄凉悲痛。多年的背井离乡，又因为改嫁风波致使她遭到士大夫阶层的污诟渲染，她那颗已经残碎的心受到了更严重的残害。她无依无靠，呼告无门，贫困忧苦，流徙飘泊，最后寂寞地死在江南。她那首雄浑奔放的《夏日绝句》："生当作人杰，死亦为鬼雄。至今思项羽，不肯过江东。"借项羽的宁死不屈反讽徽宗父子的丧权辱国，痛快而淋漓，表达了对宋王朝的愤恨。

林黛玉是古典名著《红楼梦》中的女主角，幼年丧母，体弱多病，红颜薄命身世可怜。黛玉聪慧无比，琴棋诗画样样俱佳，尤其诗作更是大观园群芳之冠。《葬花辞》是她感叹身世遭遇和悲剧命运的全部哀音的代表作，抒写了这位叛逆者的花落人亡的哀愁和悲愤。花的命运也即黛玉的命运。它真实地展露了一个充满痛苦充满矛盾而又独抱高洁、至死不渝的心灵世界。

人类两种性别，女性——与男性相对，更容易受伤的那一种。

女性是人类世界的二进制编码元素之一，与男性相生相克，又互为补充。"半边天"是对女性的位置重要性的比喻。女性——雌性激素的产物，女人常常是柔情似水，佳期如梦，却又常常是受伤害的一方，"感时花溅泪，恨别鸟惊心"。女人也是爱哭的。丁玲在《莎菲女士的日记·一月十日》中写道："我了解我自己，不过是一个女性十足的女人。"

伤害可能是刺激作用在心理上的，但是在生理病理中体现了出来。妇科疾病的种类可分很多种，常见的有：子宫肌瘤、卵巢囊肿、阴道炎、宫颈炎、宫颈糜烂、盆腔炎、附件炎、功能性子宫出血、乳腺疾病、不孕症、月经不调，等等。女性从青年期开始，就应该懂得月经、生育、妊娠、分娩、绝经等一些基本的医学常识，并经常保持乐观的情绪，这样就能避免或减少某些妇产科疾病的发生，从而更乐观地面对明天。

男士们，不要犹豫，怜香惜玉就从现在开始；

女士们，停止彷徨，关爱自己就从今天做起。

下面就让我们一起来探讨女性健康。

一、女性的生理特征

1. 女性的生理特点

第一，她的身材具有不同于男性的曲线美；

第二，她具有比男性突出而丰满的乳房美；

第三，她具有比男性清脆而细气的声音美；

第四，她拥有让男性好奇的雌性生殖美；

第五，她拥有十足的性格和女人味；

第六，她有穿戴打扮后的娇艳、飘逸和秀美的特有品位美。

2. 女性一生各阶段的生理特点

按年龄划分可以大体分为六个时期：

（1）新生儿期。

出生后4周内称新生儿期。女性胎儿在母体内受到胎盘及母体性腺所产生的女性激素影响，出生的新生儿常见外阴较丰满，乳房略隆起或少许泌乳，出生后脱离胎盘循环，血中女性激素水平迅速下降，可出现少量阴道流血。这些生理变化短期内均能自然消退。

（2）儿童期。

从出生4周到12岁左右称儿童期。在10岁之前，儿童体格持续增长和发育，但生殖器仍为幼稚型，阴道狭长，上皮薄、无皱襞，细胞内缺乏糖原，阴道酸度低，抗感染力弱，容易发生炎症；子宫小，宫颈较长，子宫肌层亦很薄；输卵管弯曲且很细；卵巢长而窄，卵泡虽能大量生长，但仅低度发育即萎缩、退化。子宫、输卵管及卵巢均位于腹腔内，接近骨盆入口。

在儿童后期。约10岁起，卵巢内的卵泡受垂体促性腺激素的影响有一定发育并分泌性激素，但仍达不到成熟阶段。卵巢形态逐步变为扁卵圆形。女性特征开始呈现，皮下脂肪在胸、髋、肩部及耻骨前面堆积；子宫、输卵管及卵巢逐渐向骨盆腔内下降；乳房开始发育。

（3）青春期。

从月经初潮至生殖器官逐渐发育成熟的时期称青春期。世界卫生组织（WHO）规定青春期为10～19岁，可供参考。这一时期的生理特点：身高迅速增长，体型渐达成人女性。

第一性征由于下丘脑与垂体促性腺激素分泌量增加及作用加强，使卵巢发育与性激素分泌逐渐增加，内、外生殖器进一步发育。外生殖器从幼稚型变为成人型；阴阜隆起，大阴唇变肥厚，小阴唇变大且有色素沉着；阴道长度及宽度增加，阴道黏膜变厚并出现皱襞；子宫增大，尤其宫体明显增大，使宫体占子宫全长的2/3；输卵管变粗，弯曲度减小；卵巢增大，皮质内有不同发育阶段的卵泡，致使卵巢表面稍呈凹凸不平。

第二性征除生殖器官以外，还有其他女性特有的征象：音调变高；乳房丰满而隆起；出现阴毛及腋毛；骨盆横径发育大于前后径；胸、肩部皮下脂肪增多，显现女性特有体态。

月经来潮是青春期开始的一个重要标志。青春早期各激素水平开始有规律性波动，直到雌激素水平达到一定高度而下降时，引起子宫撤退性出血即月经初潮。由于卵巢功能尚不健全，故初潮后月经周期也多无一定规律。

青春期激素水平的变化：青春期开始雌激素水平虽达到一定高度，但尚不足以引起黄体生成素的高峰，故月经周期尚不规律且多为无排卵性。据报道，初潮后前2年内55%～95%月经周期为无排卵性。随后，卵泡雌激素水平上升，雌激素水平也上升达成人排卵前高峰水平，并持续一定时间，出现正反馈作用，诱发黄体生成素高峰而有排卵性的月经周期。此时虽已初步具有生育能力，但整个生殖系统的功能尚未臻完善。

（4）性成熟期。

一般自18岁左右开始，历时约30年，性成熟期又称生育期。此期妇女性功能旺盛，卵巢功能成熟并分泌性激素，已建立规律的周期性排卵。生殖器各部位和乳房也均有不同程度的周期性改变。

（5）围绝经期。

此期长短不一，因人而异，可始于40岁，历时10余年，甚至20年，卵巢功能逐渐衰退，生殖器官亦开始萎缩向衰退变更，曾称为更年期。1994年WHO召开有关绝经研究进展工作会议，推荐采用围绝经期之称，包括绝经前后的一段时期，又将其分为3个阶段：

第一、绝经前期。此期卵巢内卵泡数明显减少且易发生卵泡发育不全，多数妇女在绝经前月经周期不规律，常为无排卵性月经。

第二、绝经。自然绝经通常是指女性生命中最后一次月经，卵巢内卵泡自然耗竭或剩余的卵泡对垂体促性腺激素丧失反应。据全国协作组资料，我国妇女的绝经平均年龄为49.5岁，80%在44～54岁之间。如在40岁以前绝经称卵巢功能早衰。

第三、绝经后期。卵巢进一步萎缩，其内分泌功能逐渐消退，生殖器官萎缩。

绝经前期由于卵巢功能逐渐衰退，卵巢激素缺乏，使围绝经期妇女出现一些血管运动障碍和神经精神障碍的症状。血管运动障碍可表现为潮热和出汗；神经精神障碍可表现为情绪不稳定、不安、抑郁或烦躁、失眠和头痛等。

（6）老年期。

一般60岁后妇女机体逐渐老化，进入老年期。此期卵巢功能已衰竭，主要表现为雌激素水平低落，不足以维持女性第二性征。生殖器官进一步萎缩老化。骨代谢失常引起骨质疏松，易发生骨折。

因为内分泌的变化，女性会出现一些潮热、出汗、心悸等变化，这些变化会影响女性的心理健康，易造成恶性循环。表现为焦虑、多疑，恐惧某些事情的发生，产生悲观情绪、担心变老、缺乏信心等，此期要保持乐观与积极态度，应得到家人及社会的关心，并防治更年期疾病。

如果按照女性生理特殊时期则可以单独划出安全期与受孕期、妊娠与产褥期及更年期三个时期：

女性的安全期与受孕期：

安全期是与受孕期相对应的。我们都知道，受孕的第一步是精卵结合，形成受精卵。

女性一次月经周期通常只排出一个卵，而卵子的受孕能力（即存活）自卵巢排出后算起，最多只有24～48小时（在输卵管内等待受精），而精子在女性生殖道里的寿命约2～3天，所以在排卵前2～3天和排卵后1～2天性交，就有可能受孕，这个时期叫易孕期，也叫“危险期”、受孕期。

卵巢排卵一般在月经14天的前后2天内（具体看按月经周期来推算排卵期），排卵日通常是前后两次月经的中间那几天。在没有排卵的时间，是不可能受孕的。有排卵时，碰到精子才能受精。

一般来说，安全期大约为月经前7天和月经后8天，距离行经期越近，避孕的可能性就越大。

事实上，由于月经期不能性交，应将月经期从安全期的范围内剔除。

安全期又分为排卵前安全期和排卵后安全期。从月经干净那天到排卵期开始的前一天的那段日期为排卵前安全期，从排卵期结束后的第一天到下次月经来潮的前一天为排卵后安全期，排卵后安全期比排卵前安全期更安全。这是因为有些妇女有时受环境变化和情绪波动等影响使排卵提前，这样排卵前安全期就会缩短，而自己并不知道，这样排卵前安全期就不大安全了。卵巢在一个月经周期中先后排两次卵的机会是极少的，即排卵后到下次月经来潮前这段时间一般不会再发生第二次排卵，所以排卵后安全期就比较安全。

最佳的生育年龄段研究表明：中国女性最佳生育年龄为24～34岁，母亲在24～29岁时生下的孩子易成才。

妊娠与产褥期：

妊娠是正常的生理现象，孕妇情绪比较脆弱，易激惹、焦虑不安，对异性兴趣明显下降，对自己及胎儿关注增多，担心胎儿发育不正常，生育后对家庭及工作的影响，生女孩遭到冷遇等。分娩期孕妇会出现紧张、恐惧和焦虑等不安心理，害怕胎儿异常、难产时又改剖宫产等；有人到预产期无产兆，容易失去信心与耐心。因为产后生理变化，人体的激素发生很大变化，产后两周内特别敏感，易受暗示及依赖性较强，故要保持产后心情愉快，避免发生产后抑郁等心理障碍。

女性的更年期：

女性更年期是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期，包括绝经和绝经前后的一段时间，中医称之为“围绝经期综合征”。在更年期，女性可出现一系列的生理和心理方面的变化。多数女性能够平稳地度过更年期，但也有少数女性由于更年期生理与心理变化较

大，被一系列症状所困扰，影响身心健康。因此每个到了更年期的女性都要注意加强自我保健，保证顺利地度过人生转折的这一时期。

具体表现：

30岁左右：皮肤明显出现色斑、松弛、晦暗无光、毛孔粗大、粗糙、痤疮不断等；

30~40岁：出现内分泌紊乱，如月经不调、乳房下垂、外阴干燥、性欲减退等女性第二性征明显衰退、减弱以及出现更年期症状；

40~55岁：出现失眠、多梦、盗汗、潮热、烦躁易怒、精力体力下降、记忆力减退、骨质疏松等更年期症状；

55岁以上：肾功能大幅下降，卵巢基本萎缩。

二、什么是中医妇科学

中医妇科学是运用中医学理论研究妇女生理病理特点和防治妇女特有疾病的一门临床学科。中医理论包括阴阳五行学说、脏腑经络学说、气血津液学说、病因病机、四诊八纲、辨证施治等。中医妇科学就是要运用这些基本理论，以整体观念为主导思想，系统地研究妇女生理病理特点和特有疾病的病因、病机、症状、诊断、治疗和预防。《医宗金鉴·妇科心法要诀》说："男妇两科同一治，所异调经崩带症，嗣育胎前并产后，前阴乳疾不相同。"这是对中医妇科疾病范围的高度概括和总结。

中医妇科学传统的研究范围，包括月经不调、崩漏、带下、子嗣、临产、产后；乳疾、癥瘕、前阴诸疾及杂病等项。人体脏腑经络气血的活动规律，男女基本相同，但妇女在脏腑方面有胞宫，在生理上有月经、胎孕、产育和哺乳等特有的功能，必然在病理上就会发生经、带、胎、产、杂等特有的疾病。如唐代孙思邈《千金要方·妇人方》说："妇人之别有方者，以其胎妊、生产、崩伤之异故也，所以妇人别立方也。"由此说明，妇女脏腑、经络、气血的活动有其特殊的方面，必须要进行专门的研究和讨论。

1. 中医女性体质特征

人类两种性别之一的女性，以骨骼纤小、音调尖细、皮下脂肪丰富和具阴道、子宫及能产生卵子的卵巢为特征。

《黄帝内经·素问》中记载，女性以七为基数："女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七（十四岁）而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕，六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白，七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。"

根据具体情况，有的女性在 40 岁就开始更年期，有的女性在 60 ~ 70 岁才开始出现更年期症状体征；有的人出现症状体征仅仅几天，有的人更年期症状持续几年，甚至有的人更年期持续十几、二十年。

2. 女性的健康生活方式

冷水洗脸——美容保健

很多人都有这样的体会，早晨起床或午休之后，用冷水浸过的毛巾湿润脸部，顿时就有一种头清眼明的感觉，精神也为之振奋。在冷水洗脸的过程中，冷水的刺激既可改善面部的血液循环，又可改善皮肤组织的营养结构，增强皮肤的弹性，消除或减轻面部皱纹。可见，冷水洗脸不仅利于卫生，也利于美容。冷水洗脸的保健作用还在于：锻炼人的耐寒能力，预防感冒、鼻炎，对神经衰弱的神经性头痛患者也有益处。当然，洗脸用的冷水温度也不能太低，以高于 10℃ 为宜，这样的温度在寒冷的冬季会有一种温热感。

温水刷牙——健牙固齿

刷牙前，牙刷不要沾水，也不要用水漱口，水会使牙刷、牙膏、牙齿的摩擦性减小，刷牙时最好采用温水刷牙。如果刷牙或漱口时不注意水温，长期用凉水刷牙，就会出现牙龈萎缩、牙齿松动脱落等现象。温水刷牙还能有效减少牙刷刷毛对牙龈的刺激，有效避免牙龈出血。经常给牙齿和牙龈以骤冷骤热的刺激，则可能导致牙齿和牙龈出现各种疾病，使牙齿寿命缩短。牙齿的寿命要比人体的寿命短，其根源是出在"凉水刷牙"这一习惯上。

资料表明，人的牙齿适宜在 35℃ ~36.5℃ 的口腔温度下进行正常的新陈代谢。如果经常给牙齿以骤冷骤热的刺激，则可能导致牙龈出血、牙龈痉挛或其他牙病的发生。科学家通过研究认为，用温水刷牙有利于牙齿的

健康，反之，长期用凉水刷牙，就会出现“人未老，牙已老”的结局。日本厚生省的一项调查表明，牙齿的寿命比人的寿命平均短10年以上，根源便出在“凉水刷牙”这一群体习惯上。实践也证明，35℃左右的温水是一种良性的口腔保护剂，用这样的水漱口，既利牙齿，也利咽喉和舌头，还利于清除口腔里的细菌和食物残渣，会使人产生一种清爽、舒服的口感。

第三节　中医文化之于老年健康——廉颇老矣，尚能饭否

当一个人活着的时候，永远增长的是他的年龄。古人划分高寿，以60岁为下寿，80岁以上为中寿，超过90则被称为上寿。

老年人在各个年龄又有很多别称，中国传统上对于老年人的高龄给予褒义称谓。60岁：花甲之年；70岁：从心之年、古稀之年；88岁：米寿——因米字拆开好似八十八，故借指88岁；99岁：白寿，指99岁，百少一为99，故借指99岁；100岁：期颐——指百岁高寿；108岁：茶寿：茶字上面廿，下面为八十八，二者相加得108岁。

老年期有两种心理，一种是不服老，不注意保养；另一种过分担心自己的健康，总怀疑自己得了不治之症。老年期可能经历退休、家庭矛盾、丧偶等一系列问题，要正确对待这些问题。同时也为了促进健康与延缓衰老，处于老年期的老人们应扬长避短，活到老，学到老，老有所为，使自己更加充实。

三国时期魏武帝曹操在《龟虽寿》中有云：“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。”显示出诗人自强不息的进取精神，热爱生活的乐观精神。人寿命的长短不完全决定于天，只要保持身心健康就能延年益寿，这里可见诗人对天命持否定态度，而对事在人为抱有信心的乐观主义精神，抒发了诗人不甘衰老、不信天命、奋斗不息的壮志豪情。对人生的看法颇有一点辨证的思维，他首先讲尊重自然规律，人总是要死的。接着讲人在有限的生命里，要充分发挥主观能动性，去积极进取，建功立业。

药王孙思邈，是个百岁老人（传说中孙思邈的年龄有六种说法：最小的101岁，第二种说法是120岁，第三种说法是131岁，第四种说法是141

岁，第五种说法是165岁，第六种说法是168岁）。为唐代著名道士，医药学家，被人称为“药王”。



孙思邈

孙思邈参考前人的医药文献，并结合自己数十年的临证心得，写成了我国医学发展史上具有重要学术价值的两部医学巨著《千金要方》和《千金翼方》，孙思邈的辉煌成就，受到人们的崇敬，后人称《千金方》为方书之祖。《千金要方》在食疗、养生、养老方面作出了巨大贡献。孙氏能寿逾百岁高龄，就是他在积极倡导这些方面的理论与其自身实践相结合的效果。

他将儒家、道家以及外来古印度佛家的养生思想与中医学的养生理论相结合，提出的许多切实可行的养生方法，时至今日还在指导着人们的日常生活，如心态要保持平衡，不要一味追求名利；通晓养生之术，饮食应有所节制，不要过于暴饮暴食；气血应注意流通，不要懒惰呆滞不动；生活要起居有常，不要违反自然规律，才能年过百岁视听不衰。

身为老年人的同志们请关注，家有老人的人们也请关注，青少年们也请关注，你们一样终有老去的一天，下面就让我们一起来探讨老年健康。

一、老年人的体质与养生

1. 老年人体质特征及生理特征

一般来讲，进入老年的人生理上会表现出新陈代谢放缓、抵抗力下降、生理机能下降等特征。头发、眉毛、胡须变得花白也是老年人最明显的特征之一。

我国老年人的年龄界限是大于60岁。老年科大多诊治老年人罹患的内科疾病，像肺炎、慢性阻塞性肺病、肺癌、高血压、冠心病、退行性心脏瓣膜病、慢性肾功能不全、糖尿病、脑血管病等均是常见的老年病，因此，老年科的诊断治疗范围涉及内科的各个领域。作为一个独立的学科，老年科更侧重于在老年人退化的组织器官的基础上，因疾病诊断治疗的特

殊性，生理年龄大、合并内科疾病多的老年人尤其适宜到老年科就诊。一些医院的老年科可能对某一方面的老年病更有专长，而外科疾病通常需要到相应的专科就诊。

2. 老年人养生须知

据报道，曾经在对数百名年逾百岁的老人进行调查研究后，发现长寿者中很多是体弱多病的“老病号”，而那些平素表现健康、与疾病极少打交道的人却往往来不及步入长寿的行列，便离开人世。

为何说老人体弱多病者的寿命得以延长？

首先，通常体弱多病者大多蕴含一种求生欲望所赋予的本能，因自知有病，常能珍惜和保养自己的身体，长期调理得当，往往比那些“壮”而忽视自我保健的人更长寿；而自觉没病的人容易麻痹大意，以致忽视了各种危险信号。

其次，体弱多病者在与疾病斗争的过程中，每“拼搏”一次，都可能为自己的身体挣得一笔宝贵的财富。经研究发现，经常反复感冒的人比不常感冒的人往往少得癌症。感冒能刺激人体免疫系统产生较多的干扰素，还能激活某些免疫细胞。同理，体弱多病者在抵御其他疾病时也会产生这些效应，使之在突发疾病时能应付自如，尽量少出意外。

最后，体弱多病者一般不争强好胜，不做力不从心的事，且尽量避免生气，生活得比较安逸，这样，能量消耗相对缓慢，节约了生命能源。然而，一些一贯身强体壮者，盲目地认为自己身体好，生活不规律、饮食无节制，熬夜都无所谓，而且争强好胜，攀比心强，常追浪赶潮，到头来自食苦果。根据临床观察，确实有不少患者年轻时就体弱多病，或在迈人老年之前患过严重疾病，却相当长寿。尽管有研究证明，经常反复感冒能激活某些免疫细胞，但不是所有的体弱多病者都能长寿，这要看病情的严重程度和对身体的影响程度。

体弱多病者一般不争强好胜，尽量避免生气，的确会更注重保养自己。患者因为患病对生命更加珍惜，也会注意调理性情和饮食起居，收获了相对比较有质量的老年生活和更长的寿命。但到了老年期，经常感冒，多病体弱，常常是免疫力低下的征兆，还是必须引起警惕，及时到医院检

查，即使检查结果一切正常，也应认真反思一下自己的生活起居是否有不当之处，多加小心，细心调养，才能延年益寿。

二、老年人活动形式与行为特征

老年群体及其个人在一定的社会条件制约和价值观念指导下形成的、满足自身生活需要的全部活动形式与行为特征的体系称为老年人的活动形式与行为特征，内容包括老年人劳动职业生活、社会政治生活、精神文化生活和家庭日常生活4方面。

随着年龄的增长，老年人生理、心理的变化，必然导致产生各种不同于其他年龄群体的特殊需求，满足其需求的生活活动模式随之发生变化，从而构成老年生活方式的特点。

逐渐从劳动职业生活活动中退出。这是老年生活方式最突出、最根本的特点，越到高龄期，这一特点表现得越明显。与此相应的是劳动收入的丧失或减少，从而需要依靠年金、保险、社会救济或个人资产等作为自己的收入保障，其数额一般都比以前有所降低，因而将使消费受到一定的限制。老年人的消费指向集中于日常生活基本需求的满足。

社会政治活动明显减少。与之相应的是与社会接触减少，人际交往的频率显著降低，严重的甚至可能产生与社会的脱离，于是容易产生孤独感和失落感。

精神文化生活活动的内容发生明显的变化。首先，从事学习和接受教育的活动显著减少，老年人学习的主要目的是为了满足自己的兴趣和爱好，增进社会交往。其次，劳动职业活动和社会政治活动的减少，个人闲暇时间增多，使人们的各种兴趣爱好显著增加。

家庭生活活动成为活动的主要内容。家庭是活动的主要场所，家庭成员成为老年人生活的主要伙伴。因此，家庭生活活动的好坏，直接影响着老年生活的质量。

生活活动空间明显缩小。家庭成为老年人生活活动的主要空间，家庭成员成了老年人人际交往的主要对象，这将给老年人生活质量带来多方面的影响。

不同社会的老年生活方式具有各自不同的特点。中国社会具有敬老的

传统，家庭意识较为浓厚，中国老年人绝大多数生活于家庭之中，普遍受到晚辈的爱护和尊敬，在家庭中仍占有重要的地位，发挥着重要的作用。

三、老年人健康生活方式

发常梳：

将手掌互搓36下令掌心发热，然后以指当梳，由前额开始梳上去，经后脑梳回颈部。早晚各做10次。头部有很多重要的穴位，经常“梳发”，可以防止头痛、耳鸣、白发和脱发。

目常运：

合眼，然后用力睁开眼，眼珠打圈，望向左、上、右、下四方；再合眼，用力睁开眼，眼珠打圈，望向右、上、左、下四方。重复3次。有助于眼睛保健，纠正近视。

齿常叩：

口微微合上，上下排牙齿互叩，无需太用力，但牙齿互叩时须发出声响，做36下。可以通上下颚经络，保持头脑清醒，加强肠胃吸收，防止蛀牙和牙骨退化。

漱玉津：

口微微合上，将舌头伸出牙齿外，由上面开始，向左慢慢转动，一共12圈，然后将口水吞下去。之后再由上面开始，反方向做12圈。

口微微合上，这次舌头不在牙齿外边，而在口腔里，围绕上下颚转动。左转12圈后吞口水，然后再反方向做一次。吞口水时尽量想象将口水带到下丹田。从现代科学角度分析，唾液含有大量能调节荷尔蒙分泌的成分，因此可以强健肠胃。

耳常鼓：

手掌掩双耳，用力向内压，放手，应该有“噗”的一声，重复做10下；双手掩耳，将耳朵反折，双手食指扣住中指，以食指用力弹后脑风池穴10下。每天临睡前后做，可以增强记忆和听觉。

面常洗：

搓手36下，手暖以后上下扫面，双手同时向外圈。这个动作经常做，可以令脸色红润有光泽，同时不会有皱纹。

头常摇：

双手叉腰，闭目，垂下头，缓缓向右扭动，直至复原位为一次，共做6次。反方向重复。这个动作经常做可以令头脑灵活，但注意要慢慢做，否则会头晕。

腰常摆：

身体和双手有韵律地摆动。当身体扭向左时，右手在前，左手在后，在前的右手轻轻拍打小腹，在后的左手轻轻拍打“命门”穴位，反方向重复。最少做50下，做够100下更好。这个动作可以强化肠胃、固肾气，防止消化不良、胃痛、腰痛。

腹常揉：

搓手36下，手暖后两手交叉，围绕肚脐顺时针方向揉。揉的范围由小到大，做36下。这动作可以帮助消化、吸收、消除腹部鼓胀。

摄谷道：

吸气时，将肛门的肌肉收紧，闭气，维持数秒，直至不能忍受，然后呼气放松。无论何时都可以练习，最好是每天早晚各做20～30次。相传这动作是乾隆最得意的养生功法。

膝常扭：

双脚并排，膝部紧贴，人微微下蹲，双手按膝，向左右扭动，各做20下。这动作可以强化膝关节，所谓“人老腿先老、肾亏膝先软”，要延年益寿，应由双腿做起。

常散步：

挺直胸膛，轻松地散步。最好心无杂念，尽情欣赏沿途景色。民间有个说法，“饭后走一走，活到九十九”，虽然有点夸张，不过，散步确实是有益的运动。

脚常搓：

右手擦左脚，左手擦右脚。由脚跟向上至脚趾，再向下擦回脚跟为一下，共做36下；两手大拇指轮流擦脚心涌泉穴，共做100下。脚底集中了全身器官的反射区，经常搓脚可以强化各器官，治失眠，降血压，消除头痛。

四、老年人的合理健身

适当的运动可以提高心肺功能、保护心血管，还可以防止骨质疏松，减轻精神压力。对老年人来说，有氧运动是最适合的锻炼方式，如散步、慢跑、游泳、跳舞、骑自行车等。锻炼时应遵循从低到高，从小运动量开始，循序渐进、持之以恒的原则，同时要注意根据季节和个人情况选择合适的运动项目。运动时间每周 3～5 次，每次或相加在 30 分钟以上，且锻炼的时间尽量选择在下午和晚上。如果清晨锻炼，则不宜空腹进行，可吃些食物，至半饱后稍事休息再到户外进行晨练。合理膳食和适量运动能帮助保持合适的体重、预防多种严重的老年病。已经患病的老年朋友在自身努力和医生的帮助下也可使疾病得到有效控制和缓解。

“闻鸡起舞”不宜提倡。有的人凌晨三四点钟即爬起来锻炼，然后再回去睡个“回笼觉”，这样不但易吸入污染空气，还会使生物钟错乱，导致疲劳、早衰。最好是等太阳出来后再开始晨练，因为日出前地面空气污染最重且此时氧气也少，日出后绿色植物开始进行光合作用，吸收二氧化碳释放氧气，空气方达清新。

气温过低不宜晨练。秋、冬季早晨若气温过低或气温突降，不宜晨练，尤其是老人、体弱者体温调节能力差，受冷易病。

阴雨天忌在林中晨练。虽然雨天仍可进行晨练，但不宜在树林中练，因树木此时未受阳光照射仍吸氧吐碳，会使人二氧化碳中毒。

雨雾天气不宜晨练。现在的“雾”与过去的“水雾”不同，由于污染严重，因此多为“污染雾”，细小的雾滴含有大量污染物质和致病菌，晨练时呼吸量增加，会吸入更多的污染物，严重者会产生呼吸困难、胸闷、心悸等。

五、老年人的健康饮食

防治老年病的措施是多方面的，注意合理膳食，必不可少。在饮食方面，应尽可能平均分配一天的摄食量，做到少食多餐，不漏餐；每日至少三餐，若一日四餐、五餐更佳，每顿饭只吃八九分饱；应食用低动物脂肪、低胆固醇、低盐的食物，多食用富含纤维素、维生素、微量元素的蔬菜和水果，并且要有足量的优质蛋白；海鲜类食物由于含有较高的胆固醇，不宜多吃；避免食用刺激性的食物，喝刺激性强的饮料；这样不仅可预防多

种癌症和心脑血管疾病的发生，还能使精力充沛。戒除吸烟等不良嗜好，避免有害刺激；保持个人卫生，避免长期卧床以及呼吸道感染、便秘、过劳、跌倒及其他意外刺激发生；定期进行体格检查，做到对老年病的早期发现、早期诊断和早期治疗。

饭菜要香。老年人味觉、食欲较差，吃东西常觉得缺滋少味。因此，为老年人做饭菜要注意色、香、味。

质量要好。老年人体内代谢以分解代谢为主，需用较多的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。如多吃些鸡肉、鱼肉、兔肉、羊肉、牛肉、瘦猪肉以及豆类制品，这些食品所含蛋白质均属优质蛋白，营养丰富，容易消化。

数量要少。研究表明，过分饱食对健康有害，老年人每餐应以八九分饱为宜，尤其是晚餐。

蔬菜要多。新鲜蔬菜是老年人健康的朋友，它不仅含有丰富的维生素C和矿物质，还有较多的纤维素，对保护心血管和防癌防便秘有重要作用，每天的蔬菜摄入量应不少于250克。

食物要杂。蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水是人体所必需的六大营养素，这些营养素广泛存在于各种食物中。为平衡吸收营养，保持身体健康，各种食物都要吃一点，如有可能，每天的主副食品应保持10种左右。

菜肴要淡。有些老年人口重，殊不知，盐吃多了会给心脏、肾脏增加负担，易引起血压增高。为了健康，老年人一般每天盐摄入量应以6～8克为宜。

饭菜要软。老年人牙齿常有松动和脱落，咀嚼肌变弱，消化液和消化酶分泌量减少，胃肠消化功能降低。因此，饭菜要做得软一些，烂一些。

水果要吃。各种水果含有丰富的水溶性维生素和金属微量元素，这些营养成分对于维持体液的酸碱度平衡有很大的作用。为保持健康，每餐饭后应吃些水果。

饮食要热。老年人对寒冷的抵抗力差，如吃冷食可引起胃壁血管收缩，供血减少，并反射性引起其他内脏血液循环量减少，不利健康。因此，老年人的饮食应稍热一些，以适口进食为宜。

吃时要慢。有些老年人习惯于吃快食，不完全咀嚼便吞咽下去，久而

久之会对健康不利。应细嚼慢咽，以减轻胃肠负担促进消化。另外，吃得慢些也容易产生饱腹感，防止进食过多，影响身体健康。

六、关注老年人心理健康

1. 寻找精神寄托

老年人离、退休后，离开了长期从事的工作、熟悉的集体，会感到空荡荡的。为此，老年人应当重新安排生活，寻找精神寄托，使生活过得充实而有乐趣。所以，老年人应培养幽默感，这样可为自己创造一个充满欢笑的天地。还应当走出家庭的圈子，扩大社会交往，去开拓自己的新天地。可经常参加一些集体活动，多结识一些朋友，平时可以聊聊天、串串门，若遇到一些不愉快的事，可以找朋友倾诉，使情绪得到发泄，从而恢复内心的平静。老年人的生活应有规律，把每天的生活安排得有条不紊，这对保持身体健康和良好的心境都颇有裨益。

2. 正确对待退休

退休后，老年人应愉快地面对角色的变化，将退休看做是合理的社会安排，是新的社会生活的开始，可根据自己的特长和兴趣爱好，寻找新的社会角色。老年人更要扮演好在家庭中的角色，与老伴要搞好关系，双方能够相互支持，相互理解，就不会感到孤独和寂寞。

3. 念好“老”字经

老年期是人生经历的最终年龄阶段，无论生理特点还是心理特点，都与青壮年阶段不同，因此，老年人要想健康长寿，安度晚年，必须从“老”字出发，念好“老”字经。

要知老：老年人必须承认自己已经老了，生活的方方面面都要量力而行，不要勉强，更不要好胜逞强，不要去做有害身体健康的举动。

心不要老：就是心理上不怕老、不服老，要不断激发自己，战胜自我，始终保持年轻人那种雄心。

要忘记老：就是不要让“老”字占据自己的头脑，要对生活抱乐观的态度，从心理上避免自我老化。

4. 坚持健身运动

人的心理健康，是以身体健康为基础的，而健康的身体主要来自不断

的健身运动。老年人最大的变化是从“多动”到“少动”，由于运动减少，不仅会加速机体衰老，同时也会导致心理衰老。因此，经常坚持健身运动，既是心理养生的重要内容，也是心理养生的有效手段。

老年人经常坚持健身运动有以下好处：

能提高心脏的功能，加强心脏收缩力，使心脏输出血量增加，并获得充足的氧气，从而增加心脏的储备力。

能改善呼吸系统的功能，增大肺活量，从而使机体获得更多的氧气。

能增强机体各组织器官的生理功能，提高对环境的适应力，改善新陈代谢，提高免疫功能和人体素质。

能提高心理健康水平，健身运动是延缓心理衰老的有效途径。

5. 勤用脑

人的心理活动是以大脑的生理状态为物质基础的。大脑老化是一个不间断的逐渐发展的过程，坚持读、写、绘画和各种思维活动，是保持大脑活力的有效措施。经常思考问题，可使大脑皮层中主管思考领域的神经细胞之间形成新的联系，使思维活动更加敏锐灵活。

6. 游山玩水，益寿延年

祖国大好河山，绚丽多姿，无不向人诉说着人间风景的壮丽和秀美。如果我们寻三五志同道合者，利用双休或节假日，跋山涉水，融入大自然，宠辱皆忘，物我合一，其乐陶陶，哪里还有烦恼可言？在游山玩水中，可以呼吸到新鲜的空气，使人头脑清醒，还可以沐浴阳光，舒通经脉，增进健康。

人若要身体健康长寿，不过早衰老，需要有两个基本条件：一是体魄健，脏器无损；二是精神爽，情志舒畅。美国心理学家的研究人员曾调查研究表明，每年外出旅游的人比那些从来不旅游的人死亡率可能要小21%，患冠心病致死的可能性要小32%。我国著名的书画家宴济元子在99岁时能登上华山，101岁时还游览了云南丽江虎跳峡，103岁登上了长城写生作画，在106岁的时候仍然面色红润，自己炒菜浇花。还有很多画家和摄影家老寿星一生与旅游相伴，到深山、草原、旅游名胜之地绘画、摄影。

在游览山川的过程中，人的五脏六腑、肌肤血脉等形体的功能可以得到很好的锻炼。在游览山川的同时，高山、流水、瀑布、松涛、花香、鸟语……都给人以美的享受，使人解脱闹市之扰，使人情趣倍增，乐以忘忧。

综合来看，游山玩水的确是一项很有益于养生的活动。“宣和遗老凋零尽”，就在于他们缺少像陆游那样具有一股“看尽吴山看蜀山”的豪情壮志和实际的锻炼。

第四节　中医文化之于少儿健康——少年强则中国强

古人把小儿的特点概括为“稚阴稚阳”，对儿科临床有着十分重要的意义，提醒医生及家长在小儿的喂养、疾病的诊断及治疗等方面给予恰当的重视。

钱乙是我国医学史上第一个著名儿科专家。钱乙的一生，在治学上最突出的地方，就是“专一为业，垂四十年”。钱乙撰写的《小儿药证直诀》，是我国现存的第一部儿科专著。他第一次系统地总结了对小儿的辨证施治法，使儿科自此发展成为独立的一门学科，后人视之为儿科的经典著作，把钱乙尊称为“儿科之圣”。

钱乙在实践中认识到，小儿的生理特点：“脏腑柔弱”、“五脏六腑，成而未全，全而未壮”。其病理特征：“易虚易实，易寒易热”。所以，要攻克小儿病这道难关，必须对小儿的生理、病理有个正确而全面的认识。

下面就让我们一起来探讨儿童健康。

一、儿童的中医特征

1. 关于儿童的界定

“儿童是指18岁以下的任何人，除非对其适用之法律规定成年年龄低于18岁。”这是依据国际《儿童权利公约》所界定，儿童年龄范围的划分是具有争议的，很多人都不太清楚儿童是指多大的人？社会和人们公认的儿童的年龄段为0～12岁，因为此类人群都是正处于学龄前和小学阶段，而且年龄比较幼小，一些儿童活动都是针对这个年龄段的人群的。

儿童是“稚阴稚阳”之体：

因为小儿脏腑娇嫩且蕴含蓬勃生机，因此小儿食不能太过。有些家长生怕孩子长不高，就不管孩子能否承受，喂养过度，有些孩子晚上一瓶牛奶不够就喝两瓶，结果吃成了“小胖墩”。这就隐藏了日后生病的基础，要知道小苗施肥浓度不可过高，也不可过量，否则会“烧坏”的。饮食亦不可过于寒凉，小儿既为“纯阳之体”，就不可过于伤害其旺盛的阳气，海鲜、柿子、桃李这类食物太过伤阳，特别是有些小儿食冰镇饮料过量，一方面过量的饮料糖分，易导致肥胖，另一方面也因伤了脾胃阳气，水湿内停，导致日后“喝水也胖”。

治疗方面：

小儿稚嫩，就容易生病，生病就易于变化，当然也易于修复。加之小儿“脾常不足”，患病易伤脾胃，故治疗尤宜中病即止，不可过用药物，用药不可过于苦寒，以免损伤阳气。

生病后的营养问题，当然也不可忽视。生病后脾胃虚弱，因此饮食宜清淡，少食油腻，更不可多食，尤其是发热及肠胃疾病，荤食尤应减少。“多食则遗，食肉则复”，发热后如果多食易使发热不易退，多食肉类易使发热复发。

2. 什么是中医儿科学

中医儿科学，是以中医学理论体系为指导，中国传统的中药、针灸、推拿等治疗方法为手段，研究自胎儿至青少年这一时期小儿的生长发育、生理病理、喂养保健，以及各类疾病预防和治疗的一门医学科学。中医儿科学荟萃了中华民族数千年来小儿养育和疾病防治的丰富经验，随着中医学的发展而逐步形成了自己的理论和实践体系。

业医者知道，古代医家称小儿科做哑科，认为治小儿病最难。因为小儿脉微难见，诊察时又多惊啼，靠脉诊难以辨证，这是一；小儿骨气未成，形声未正，悲啼喜笑，变态无常，靠望诊了解病情也有困难，这是二；小儿不能言语，言语亦未足取信，凭问诊了解病情更难，这是三；小儿脏腑柔弱，易虚易实，易寒易热，用药稍有不当，就足使病情复杂化，这是四。

“幼科之鼻祖”——钱乙，根据他多年的临床实践，逐步摸索出一整套诊治方法。在诊断上，他主张从面部和眼部诊察小儿的五脏疾病，如左

腮赤者为肝热，右腮赤者为肺热，目内无光者为肾虚，等等。在处方用药方面，力戒妄攻、误下与峻补，主张“柔润”的原则。

3. 儿童基本体质特征及生理状况

关于小儿生理特点，古代医家论述甚多，可归纳为生机蓬勃，发育迅速；脏腑娇嫩，形气未充两方面，理论上创立了纯阳学说与稚阴稚阳学说。此外，小儿五脏功能生理特点，还表现为“肝常有余”及“心常有余”。当然，由于小儿脏腑经络柔嫩、精气未充，感邪后易化热化火，引动肝风，以及由于肾阴不足，心火易炎，此乃“肝常有余”、“心常有余”的另一含义。

二、儿童各时期生长发育与生活方式

儿童各时期生长和发育随年龄的变化而不同，需要家长认真学习，仔细观察。

生长和发育是小儿时期特有的生理现象，也是不同于成人的基本特点。生长指小儿形体的增长，发育表示各种功能的演进。生长发育的整个过程，形态和功能的不断成熟、完善，反映了小儿的生理特点。

1. 胎儿期

从男女生殖之精相合而受孕，直至分娩断脐，属于胎儿期。胎龄从孕妇末次月经第1天算起为40周，280天，以4周为一个妊娠月，即“怀胎十月”。

胎儿在孕育期间，寄生于母体之内，与其母借胎盘、脐带相连，依靠母体的气血供养，在胞宫内生长发育，因而与母体休戚相关。胎儿的健康成长，依赖于孕母的调摄，我国自古称之为养胎、护胎和胎教。

胎儿尚未成熟，如草木未萌，嫩芽易伤。尤其在妊娠早期2周的胚胎期，从受精卵细胞至基本形成胎儿，最易受到各种病理因素的伤害，造成流产或先天性畸形；妊娠中期15周，胎儿各器官迅速成长，功能也趋成熟；妊娠晚期13周，胎儿以肌肉发育和脂肪积累为主，体重增长快。后两个阶段胎儿若受到伤害，易造成早产。先天之本，一生之基，做好胎儿期保健，使胎儿形神咸备，具备良好的身体素质，将会为儿童出生后的健康发育成长打下良好的基础。

此外，国际上还将孕期满28周到出生后7天止，定为围生（产）期。围生期小儿死亡率高，重视优生优育，必须抓好围生期保健。

2. 新生儿期

自出生后脐带结扎至生后满28天，称为新生儿期。新生儿开始脱离母体而独立生存，小儿脏腑娇嫩、形气未充的生理特点在这一时期表现得最为突出。新生儿在短暂的时间内，经历了内外环境的突然变化，机体内部也发生了相应的巨大变化。但是，新生儿的脏腑功能未曾健全，精神发育未曾成熟，处于稚嫩状态，机体调节功能不足，对外界的适应能力和御邪能力都较差，加上胎内、分娩及生后护理不当等原因，故新生儿的发病率和死亡率都很高，这一时期的保健护理工作也就特别重要。

3. 婴儿期

出生28天后至1周岁为婴儿期。婴儿已经初步适应了外界环境，显示出蓬勃的生机，生长发育特别迅速。1周岁时，小儿的体重增长到出生时的3倍，身长增长到出生时的1.5倍。由于生长迅速，机体对水谷营养的需求特别旺盛，而婴儿脾胃未充，运化力弱，因而需要重视乳食喂养，预防脾胃病发生。同时，婴儿肺脏娇嫩，表卫未固，来自母体的免疫能力逐渐消失，自身免疫力又未能健全，御邪能力弱，造成时行疾病和肺系疾病的发病机会大为增加，必须加强对这类疾病的预防工作。

4. 幼儿期

1周岁后至3周岁为幼儿期。幼儿期小儿的生长发育速度较前减慢，尤其是在体格发育方面。此期小儿学会了走路，活动范围扩大，接触周围事物的机会增多，智力发育比较突出，语言、思维和应人、应物的能力增强，同时，感邪患病的机会也较前增加。小儿的饮食已逐步过渡到普通饮食，乳牙渐次长齐，在脾胃功能逐渐增强的过程中，要注意预防脾胃病的发生。

5. 学龄前期

3周岁后至7周岁为学龄前期。学龄前期的小儿体格发育稳步增长，智能发育趋于完善。在这一时期，要培养儿童形成良好的基本素质，包括增强体质、生活习惯、思想品德、早期教育等。学龄前期儿童发病率有所下降，但对在这一阶段仍然经常发病未愈的患儿，如反复呼吸道感染、哮喘、疳证、厌食等，应抓紧调治，以免将这些疾病迁延至学龄期。

6. 学龄期

7 周岁后至青春期来临（一般为女 11 岁，男 13 岁）称学龄期。学龄期一般处于小学学习阶段，此期小儿在体格方面仍稳步增长，乳牙依次换上恒牙，除生殖系统外，其他器官的发育到本期末已接近成人水平。此期儿童脑的形态发育已基本与成人相同，智能发育更为成熟，控制、理解、分析、综合等能力增强，能适应正规的学习生活。此期要以德、智、体全面发展为目标，引导其健康成长。这一时期儿童的发病率进一步下降，但肾病综合征、哮喘、过敏性紫癜、风湿热和类风湿病等疾病好发于这个时期，预防工作应有针对性地进行。

7. 青春期

青春期的个体差异较大，一般女孩自 11 ~ 12 岁到 17 ~ 18 岁，男孩自 13 ~ 14 岁到 18 ~ 20 岁。青春期开始阶段仍属于儿童范围。青春期是从儿童到成人的过渡时期，其显著特点是肾气盛，天癸至，生殖系统发育趋于成熟，女孩乳房发育、月经来潮；男孩精气溢泻，体格生长也出现第二次高峰，体重、身高增长显著，心理变化也较大。近几年来，儿童进入青春期的平均年龄有提早的趋势。

三、儿童适宜食物及饮食禁忌

1. 儿童适宜食物

主食及豆类的选择：

粳米、籼米、紫米、小麦面粉、燕麦、绿豆、赤小豆、黑豆、豆腐及其他豆制品等。

肉蛋奶的选择：

猪瘦肉、排骨、牛肉、鸡肉、鸭肉、猪肝、鲫鱼、带鱼、黄鳝、泥鳅、虾、虾皮、鸡蛋、牛肉等。

蔬菜的选择：

胡萝卜、土豆、菠菜、大白菜、青椒、南瓜、黄瓜、豆芽、海带、黑木耳、红薯、番茄、青菜等。

水果的选择：

苹果、香蕉、橘子、西瓜、桃子、哈密瓜、芒果、火龙果等。

2. 儿童饮食禁忌

忌暴饮暴食，忌吃饭的时候看书和说笑；

忌吃腐败变质的食物；

忌多吃过甜过凉的食物，如巧克力、冰淇淋等；

少喝碳酸性饮料；

少吃含有防腐剂、甜味剂的零食。

四、中医儿科的常用方药

六味地黄丸——钱乙首创，由熟地黄、山药、山茱萸、茯苓、泽泻、丹皮组成，原是张仲景《金匮要略》所载的崔氏八味丸，即八味肾气丸（由干地黄、山茱萸、薯蓣、泽泻、丹皮、茯苓、桂枝、附子组成），以此为基础进行加减化裁，作六味地黄丸，用来当做幼科补剂，这对后世倡导养阴者起了一定的启发作用。如金元四大家之一李东垣的益阴肾气丸，朱丹溪的大补阴丸（《丹溪心法》方，由黄柏、知母、熟地黄、龟板、猪脊髓组成），都是由此方演化而来。

痘疹初起用升麻葛根汤、治小儿心热的导赤散，由生地黄、甘草、木通组成；治小儿肺盛气急喘嗽的泻白散，即泻肺散，由桑白皮、地骨皮、生甘草组成；治肝肾阴虚、耳鸣、囟门不合的地黄丸；治脾胃虚寒、消化不良的异功散；治肺寒咳嗽的百部丸，直到治疗寄生虫病的安虫散、使君子丸等，迄今还是临床常用的名方。

五、陈氏养子十法

南宋陈文中《陈氏小儿病源方论》首先提出正确的乳食法：“吃热，吃软，吃少，则不病。吃冷，吃硬，吃多，则生病。”这种喂养小儿的方法直到今天人们还在遵循。书中对于小儿护养问题不仅仅谈到小儿喂养，还涉及着衣、看护、用药等方方面面。

陈氏概括为“养子十法”。其主要内容为：一要背暖，二要肚暖，三要足暖，四要头暖，五要心胸凉，六者勿令忽见非常之物，七者脾胃要温，八者儿啼未定勿饮乳，九者勿服轻朱，十者宜少洗浴。这十法中大部分是为护阳而设，陈氏认为小儿以阳气为本，无病时在于摄养如法，调护正气。而固阳护阳的核心是“脾胃要温”，因为“若脾胃全固，则津液通

行，气血流转，使表里冲和，一身康健”。《陈氏小儿病源方论》所论的“养子十法”，除“少洗浴”颇有争议外，其他方法均较科学，成为后世儿科护理学发展的基础。

六、若要小儿安，常带三分饥和寒

美国国立卫生研究中心曾做过一个有趣的实验，他们用猴子做了有关少食与健康之间关系的研究试验。首先，他们将猴子分成两组，一组让其吃饱，一组只让吃七分饱。如此15年后，再观察时，轻易地发现到吃七分饱的那组猴子的死亡率只是吃饱组的一半。

如今，独生子女成了家庭中的“重点保护对象”，四个老人、一对夫妻都围着孩子转。然而，不恰当的关爱却使孩子不仅没有像人们所期望的那样无病无灾，而且有的孩子还三天两头地患病，这使得为人父母者十分困惑。古代医学家的一句名言很值得我们回味，“若要小儿安，常带三分饥和寒”。现在的孩子往往穿得太暖、吃得太多，反而不利于健康。

不少家长，对自己的独生子女宝贝“捂”得太过，只担心小儿受凉感冒，不害怕过热伤身。不仅冬天厚衣重棉、唯嫌穿少；春天生怕减衣受凉，天气再暖照“捂”不怠；甚至个别小儿到了初夏时节还毛衣、线衣重重包裹。于是在冬天稍动则汗出湿衣，春天不动也汗出蒸蒸，毛窍开泄，卫外之气失于抗邪，所以反复感冒，导致久病体虚。这种患儿临床十分常见，病后又总是寄希望于医药，家长总是希望用一些妙药来提高小儿对疾病的抵抗力，殊不知调理生活，适应自然，让孩子自身的抗病力在锻炼中提高才是根本之法。如果孩子穿衣总是多多益善，卫气开泄，自身抗病能力不能健全，无论怎样用药，都只能愈病于当时，不能防治于以后，若不随季节气候增减衣服，指望身体健康恐怕很难。

中医讲究养生防病，认为春天应“春捂”，减衣当慎、当缓。到了夏天，就应该穿得少些，有利于散热，防止中暑。秋天气候逐渐转凉，为了提高小儿的耐寒能力，不要太早穿上厚衣服，以锻炼孩子的适应能力。所以民间有“春捂秋冻”的说法，所以，正确的育儿方法是要根据孩子的特点，适当地穿衣和调理饮食。

天暖，衣服当减则减；天凉，衣服当加则加。小儿好动，衣物太过不

仅易滋生内热，还容易出汗受凉。如若要“捂”，注意腹背保暖即可。

吃得太多也有害，除了贫困地区以外，目前城市家庭的独生子女吃穿不愁，而且多数吃得较多，导致了城市儿童“小胖墩”的日益增多。“若要小儿安，常带三分饥和寒”中的“三分饥”就是指在保证儿童正常营养的情况下，不要让孩子吃得太多。

尤其是城市儿童大都是独生子女，父母对孩子宠爱有加，不少儿童在“奶油加巧克力”中泡大。加上交通便利，孩子出门常以车代步，进门就看电视、玩电脑，很少活动。

因此，诸位家长，要讲究科学合理的膳食，不要让孩子因贪嘴而造成营养过剩，尤其是要减少动物脂肪（如肥肉、奶油等）的摄入，鼓励孩子经常参加体育锻炼。

中医认为小儿“脾常不足”，指的是儿童生长发育快，孩子的脾胃功能与他生长所需要的营养相比，常常是相对滞后的。

从临床观察来看，儿童在成长过程中，免不了要受诸多疾病的困扰。其中，厌食、食积、腹痛、呕吐、腹泻、疳积等消化系统的疾病是最常见的，也最让家长操心。这些病中医称为脾胃病，泛指小儿胃肠功能紊乱、消化吸收障碍、营养供给失调的一类疾病。小儿之所以容易得脾胃病，其原因在于儿童的脾胃功能发育还不完善，无论是消化腺体的发育、消化液的活性，还是肠襞构造，都较成年人稍逊一筹。这种情况年龄越小的儿童表现得越突出。

脾胃病较轻的孩子可先在家中调理。食欲差时不要勉强进食，应给予少量流质、易消化的食物，如稀释的牛奶、米汤、果汁、藕粉、菜汤等，必要时可暂停进食，减轻小儿消化道负担。营养不良的小儿可多进食一些高蛋白的食物，如蛋类、豆制品、鱼类、瘦肉等。患儿呕吐后要用温开水漱洗口腔，腹泻后要及时更换尿布、清洗臀部。病情重者要及时去医院治疗。

七、儿童肥胖和营养不良的判断

1. 肥胖和营养不良的判定标准

身高和体重是判定儿童营养状况的主要指标。

2～12 岁的体重计算公式为

体重（公斤）＝年龄（岁）×2＋8

2～10岁的身高计算公式为

身高（厘米）＝年龄（岁）×7＋70

注：对于某些生长速度过快或过慢的孩子来说，还要结合相应身高的标准体重去判定营养状况。

2. 肥胖和营养不良的判定

肥胖：

（1）判定肥胖的标准通常按照“身高标准体重法”，即实际体重÷标准身高体重×100%，假如所得值≥110%，为超重；所得值≥120%，为肥胖。

（2）体重指数＝体重（公斤）÷身高（米）平方。

对于儿童来说，则可依照以下标准。

中国儿童肥胖判断标准对照表

年龄（岁）	超重		肥胖	
	男性	女性	男性	女性
7	17.4	17.2	19.2	18.9
8	18.1	18.1	20.3	19.9
9	18.9	19.0	21.4	21.0
10	19.6	20.0	22.5	22.1
11	20.3	21.1	23.6	23.3
12	21.0	21.9	24.7	24.5
13	21.9	22.6	25.7	25.6
14	22.6	23.0	26.4	26.3
15	23.1	23.4	26.9	26.9
16	23.5	23.7	27.4	27.4
17	23.8	23.8	27.8	27.7
18	24	24.0	28.0	28.0

注：中国肥胖问题工作组2003年制定

营养不良：

通常营养不良可以分为干瘦型、水肿型和混合型。干瘦型主要是因为所吃的食物中以缺乏热量（碳水化合物、脂肪）为主，而水肿型则以缺乏蛋白质为主。按照新的分类法，营养不良可以分为体重低下、发育迟缓和消瘦，因而判定起来可能较为复杂。

（1）体重低下是按照年龄体重算的，假如孩子的体重低于标准年龄体重的90%则为营养不良，在90%～75%之间为轻度，75%～60%之间为中度，60%以下为重度。

（2）发育迟缓是按照年龄身高算的，假如孩子身高低于标准年龄身高的95%则为发育迟缓（矮小），在95%～90%之间为轻度，90%～85%之间为中度，小于85%为重度。

（3）消瘦是按照身高体重计算的，假如孩子体重低于标准身高体重的90%为消瘦，在90%～80%之间为轻度，80%～70%之间为中度，小于70%为重度。

第二章　药膳饮食

人的体质各异，并且在不同的情况下也要不同对待，因此需要关注饮食营养的影响因素，在药膳微调阴阳方针的指导下，合理营养膳食，以达到平衡健康。

《素问·平人气象论》说“人以水谷为本”，这说明体质不仅与先天禀赋有关，而且依赖于后天水谷的滋养，水谷是人体不断生长发育的物质基础。但营养不当，也会引起人体发病。《素问·至真要大论》里就指出“久而增气，物化之常也，气增而久，夭之由也”。虽然五味本身不能致病，但一旦它们因为数量的积蓄，改变了机体的适应能力而激发反应力的时候，便可诱发疾病或改变机体生理效能，继之发生体质的变应，甚至危及生命。

此外，体质形成的差异，还与社会因素、体育锻炼因素、疾病因素有关。如人们由于所处的社会地位不同，因此情志、劳逸各不相同，物质生活也有优劣之分，从而导致了不同的体质特征。

另外，营养膳食也是整体治疗的重要一环。整体治疗包括三方面：药物治疗、营养膳食治疗及护理。很多人重视药物治疗，忽视营养膳食对疾病的治疗，违反了药食同源的原则，药后术后恢复在预期程度上便打了一个折扣。因此，不要失去进行同步的营养治疗时机，以利疾病早日痊愈。合理的营养膳食可以平衡我们的健康，保护好我们的身体。

另外，在辨证施膳的同时，还必须考虑个人的其他体质特点。例如形体肥胖之人多痰湿，宜多吃清淡化痰的食品；形体消瘦之人多阴虚血亏津少，宜多吃滋阴生津的食品。春季万物始动、阳气发越，此时要少吃肥腻、辛辣之物，以免助阳外泄，应多吃清淡之菜蔬、豆类及豆制品；夏季炎热多雨，宜吃些甘寒、清淡、少油的食品，如绿豆、西瓜、鸭肉等；秋季万物收敛、燥气袭人，宜吃些滋润性质的食品，如乳类、蛋类等；冬季天寒地冻、万物伏藏，此时最宜吃些温热御寒之品，如羊肉、狗肉、干姜等。

当需要用到中草药的时候，为确保用药量的正确，更为了大家的健康着想，希望大家谨遵医嘱，到正规医院咨询医生后再予以施用。

第一节 吃荤食素

一、荤类食物

1. 苏轼与东坡肉

医学名著《苏沈良方》中的苏所指的就是苏轼的《苏学士方》，《苏学士方》是由苏轼亲自整理编撰而成的医学书籍。众所周知，苏轼是我国北宋时期著名的大文学家。他不但对诗文、书法造诣很深，而且堪称我国古代美食家，对烹调菜肴亦很有研究，尤其擅长制作红烧肉。

“回赠肉”便是苏轼在徐州期间创制的红烧肉，宋神宗熙宁十年四月，苏轼赴任徐州知州。七月七日，黄河在澶州曹村埽一带决口，至八月二十一日洪水围困徐州，水位竟高达二丈八尺。苏轼以身卒之，亲荷畚插，率领禁军武卫营，和全城百姓抗洪筑堤保城。经过七十多个昼夜的艰苦奋战，终于保住了徐州城。

全城百姓无不欢欣鼓舞，他们为感谢这位领导有方，与徐州人民同呼吸、共存亡的好知州，纷纷杀猪宰羊，担酒携菜上府慰劳。苏轼推辞不掉，收下后亲自指点家人制成红烧肉，又回赠给参加抗洪的百姓。百姓食后，都觉得此肉肥而不腻、酥香味美，一致称其为“回赠肉”。此后，“回赠肉”便在徐州一带流传，并成为徐州传统名菜。这在《徐州文史资料》《徐州风物志》《徐州古今名馔》中都有记述。

元丰三年二月一日，苏轼被贬到黄州任团练副使。他自己开荒种地，便把此地称为“东坡”。这就是“苏东坡”的由来。在黄州期间，他亲自动手烹饪红烧肉并将经验写入《食猪肉诗》中。苏轼在徐州及黄州时烹制的红烧肉，只是在当地有影响，在全国并没有多大名气。真正叫得响并闻名全国的红烧肉，是苏轼第二次在杭州时的“东坡肉”。


东坡肉

宋哲宗四年七月三日，苏轼来到阔别十五年的杭州任知州。翌年五六月间，浙西一带大雨不止，太湖泛滥，庄稼大片被淹。由于苏轼及早采取有效措施，使浙西一带的人民度过了最困难的时期。他组织民工疏浚西湖，筑堤建桥，使西湖旧貌变新颜。杭州的老百姓很感谢苏轼做的这件好事，人人都夸他是个贤明的父母官。听说他在徐州、黄州时最喜欢吃猪肉，于是到过年的时候，大家就抬猪担酒来给他拜年。苏轼收到后，便指点家人将肉切成方块，烧得红酥酥的，然后分送给参加疏浚西湖的民工们吃，大家吃后无不称奇，把他送来的肉都亲切地称为“东坡肉”。

“东坡肉”还有着一个传奇的故事，一年夏天的一个中午，苏轼来到永修境内一个叫艾城的地方。此时，正是三伏暑天，天气十分炎热。恰好路边有棵参天大樟树，树阴蔽日，真是个乘凉的好地方。苏东坡坐在树下石凳上，一边纳凉，一边读书。读着读着，突然传来一阵哭声。他抬头一看，只见一农夫抱着个孩子急急忙忙朝这边走来，后边跟着个哭哭啼啼的妇人。东坡心想：八成是孩子得了什么急病，我对医学虽不在行，但医书药学倒也看过不少，常见病症也略知一二。于是就叫住农夫说：“让我给看看吧！”原来这对夫妇中年得子，把孩子看得比生命还要宝贵，所以给孩子起了名字叫“金崽俚”。金崽俚今天突然得病，神志昏迷，不省人事，两口子吓得要命，急忙抱孩子去找郎中。常言道“病急乱求医”，农夫看看苏东坡的打扮，又如此热诚，立即把孩子递给他。东坡接过一看，孩子紧咬牙关，手足抽搐，正合医书上中暑之说。于是招呼农夫把孩子平放在地上，顺手摘了一把樟叶，搓了搓放在孩子的鼻子下。随后又按医书上的做法，这里弄弄，那里掐掐。一会儿，金崽俚“哇”地哭出声来。两口子真是喜出望外，抱起金崽俚，拉住苏东坡就往家里走。苏东坡见农夫谢恩心切，也只好跟着走。来到农夫家一看，家虽不富，却也十分整洁。农夫为了报恩，留住苏东坡热情款待，一晃就是三天。

这天清晨，农夫兴冲冲从集上买了两斤猪肉，用一束稻草捆着提了回来。他一边走，一边想：肉买回来了，我还得去问问先生的口味。于是就去问苏东坡。

这时，太阳刚露出半边笑脸，朝霞满天，露珠挂在田间的稻叶上，如一棵棵明亮的珍珠。苏东坡被这美丽的大自然景色迷住了，他面临东窗，诗兴大作，正在赋诗填词，推敲词句呢！农夫在门口轻声问道：“先生，你看这肉怎样弄着吃?”东坡作诗入迷，口中朗朗念着：“禾——草——珍——珠——透心香……”农夫听了一愣，先生这是什么意思？仔细一琢磨：对了，他是叫我把肉和着稻草整煮，并要煮透心，那样吃才香，所以“和草整煮透心香”，这先生和我们种田人真不一样，说话开口是诗，连吃肉都特别。想到这里，农夫把肉拿到厨房，按苏东坡讲的和自己想的，叫老婆和着稻草把猪肉整块地放在锅里闷煮，煮得透烂。

到吃饭时，菜端上桌来，苏东坡见一块整肉，没斫没切，还用稻草捆着，想来想去，不知什么原因。想问，又不好意思开口，要吃吗，一整块肉，稻草还捆在上头，不知如何动手。农夫见苏东坡望着肉出神，也挺奇怪。就对苏东坡说：“早上我去问你，你不是说‘和草整煮透心香’吗?我是按照你的意思给弄的，先生怎么不吃呢?”

苏东坡恍然大悟。原来农夫把他的话给串起来了，断断续续的诗句，被他听成一句话。既然如此，也只好顺坡下驴。于是叫剪开绳子同农夫一家高高兴兴地吃起来。真没想到猪肉掺杂着稻草香味，十分清香可口。吃完饭，农夫夫妇出门去了。东坡想：主人如此盛情款待，打扰几天了，十分过意不去。几次要走，主人都不肯，今天还是走了吧。主意一定，从包袱里取出五两纹银，放在桌子上，留下一张字条，上写着：“主人盛情难却，东坡不辞而别。”农夫夫妇回来，看见条子大吃一惊，原来救自己孩子的恩人竟是鼎鼎大名的苏东坡先生。

这事一传十，十传百，大家都学着用稻草扎肉煮着吃，果然香酥可口。乡亲们便把这种肉称作“东坡肉”。因其味道鲜美，做法别致，所以一直流传。

2. 肉类概况

肉类，是动物的皮下组织及肌肉，可以食用。含高蛋白质和脂肪。

肉可以分为红肉和白肉两大类：红肉指生肉，也指像牛、羊之类

的哺乳动物的肉；白肉指熟肉，也指像虾、鱼之类的海洋生物和鸡、鸭之类的家禽的肉。

红肉类一般含脂肪较多，能量高。脂肪是人体的重要组成部分，一个健康成人体重的14%～19%是脂肪组织，保护着身体所有脏器，维持体温恒定。脂类是构成大脑、神经系统的主要成分；与生育能力有关，促进脂溶性维生素A、D、E、K的吸收利用；是必需脂肪酸亚油酸、亚麻酸及能量的主要来源。

鱼类，脂肪含量一般较低，含有较多的不饱和脂肪酸，有些海产鱼类富含二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA），对预防血脂异常和心脑血管病等有一定作用。

禽类可提供多种维生素，主要以维生素A和维生素B族为主，内脏含量比肌肉中多，肝脏中含量最多。

蛋类及蛋制品。蛋类富含优质蛋白质，各种营养成分比较齐全，是很经济的优质蛋白质来源。蛋黄中维生素含量十分丰富，卵磷脂、胆固醇含量较高。

各种肉都要吃，营养才能均衡。

合理烹调鱼、禽、蛋和瘦肉，采取一些保护性措施，则能使菜肴保存更多营养素，例如上浆、挂糊、醋制，尽量避免油炸和烟熏。

二、素类食物

1. 何谓蔬菜

是指可以做菜、烹饪成为食品的，除了粮食以外的其他植物（多属于草本植物）。蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一，可提供人体所必需的多种维生素和矿物质。据国际粮农组织1990年统计，人体必需的维生素C的90%、维生素A的60%来自蔬菜。此外，蔬菜中还有多种多样的植物化学物质，是人们公认的对健康有效的成分，如：类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化合物等。目前蔬菜中的营养素可以有效预防慢性、退行性疾病的多种物质正在被人们研究发现。

据估计，目前世界上有20多亿或更多的人受到环境污染而引起多种疾病，如何解决因环境污染产生大量氧自由基的问题日益受到人们关注。

解决的有效办法之一，是在食物中增加抗氧化剂协同清除过多有破坏性的活性氧、活性氮。研究发现，蔬菜中有许多维生素、矿物质微量元素以及相关的植物化学物质、酶等都是有效抗氧化剂，所以蔬菜不仅是低糖、低盐、低脂的健康食物，同时还能有效地减轻环境污染对人体的损害，同时蔬菜还对各种疾病起预防作用。

2. 菜类概况

十字花科甘蓝类蔬菜，如青花菜、花菜、甘蓝、叶甘蓝、芥蓝等含有吲哚类（13C）萝卜硫素、异硫氰酸盐、类胡萝卜素、维生素 C 等，对防治肿瘤、心血管病有较好的作用，特别是青花菜。

豆类中，如大豆、毛豆、黑豆等所含的类黄酮、异黄酮、蛋白酶抑制剂、肌醇、大豆皂苷、维生素 B，对降低血胆固醇调节血糖，减低癌症发病率及防治心血管病、糖尿病有良好作用。

芦笋含有丰富的谷胱甘肽、叶酸，对防止新生儿脑神经管缺损，预防肿瘤有良好作用。

胡萝卜中含有丰富的类胡萝卜素及大量可溶性纤维素，有益于保护眼睛提高视力，可降低血胆固醇，可减少癌症与心血管病的发病率。

葱蒜类蔬菜，有丰富的二丙烯化合物，甲基硫化物等多种功能植物化学物质，有利于防治心血管疾病，常食可预防癌症，还有消炎杀菌等作用。

茄果类蔬菜，番茄中丰富的茄红素高抗氧化剂能抗氧化，降低前列腺癌及心血管疾病的发病率。茄子中含有多种生物碱，有抑癌、降低血脂、杀菌、通便作用。

辣椒、甜椒含丰富维生素、类胡萝卜素、辣椒多酚等，能增强血凝溶解，有天然阿司匹林之称。

根据相关国家的医学机构研究表明：人每天至少要食用 1 000 克左右的蔬菜。

3. 抗癌蔬菜

许多蔬菜中含有抗癌物质，具有防癌、抗癌的作用，以下十种蔬菜最受青睐。

洋葱：洋葱中含有的栎皮黄素，是目前已知的最有力的天然抗癌物质之一。它可抑制多种致癌物质的活性，还可防止癌细胞的生长。

胡萝卜：胡萝卜中的胡萝卜素，人食后于体内可生成维生素 A，具有稳定上皮细胞，阻止细胞过度增殖引起癌变的作用。因胡萝卜素为脂溶性物质生吃不易被吸收，宜用油烹调后食用。

海藻：海藻类菜（包括海带、紫菜、裙带菜等）所含纤维素高，不易被消化，可促进肠蠕动，利于体内有害物质的排出。癌症患者血液多呈酸性，而含钙等无机盐丰富的海藻，能调节和平衡血液的酸碱度。此外，常食海藻，有防治甲状腺肿大和预防便秘的作用。

西红柿：西红柿富含维生素 C，可增强人体抗病能力，刺激人体生成能抗癌的干扰素，阻止人体对致癌物亚硝胺的吸收。

芹菜、韭菜：都含有丰富的纤维素，可促进胃肠蠕动，减少致癌物质在消化道中的滞留时间，减弱了致癌物对机体的侵害。

大白菜、南瓜：含微量元素钼，可阻止体内致癌物质亚硝胺的合成。南瓜还含有分解亚硝胺的酶。

蘑菇：蘑菇具有低热能、高蛋白、高纤维素的特点。蘑菇所含的纤维素能吸收胆固醇和防止便秘，使有害物质能及早排出体外，对防止高胆固醇血症、便秘和癌症，有一定效果。

大蒜：大蒜中有一种含硫化合物（蒜氨酸），能消除胃中的亚硝胺。每天吃 10 克大蒜，对预防癌症，特别是胃癌非常有益。山东出产大蒜地区的人吃大蒜多，胃癌发病率明显低于其他地区。

4. 常吃素

吃素，近年来在世界各地已经变成一种时尚的饮食方式，吸引人们加入素食行列的最大原因就是：吃素使人健康长寿。适当调配的素食有益于健康，有足够的营养，而且有益于预防和治疗某些疾病。吃素对身体的确有益处，由于素食者摄取的蔬菜水果量较多，纤维素含量丰富，益于肠胃蠕动与促进消化，帮助身体排毒，相对于经常大鱼大肉的现代人而言，是较健康的吃法；加上蔬菜水果的胆固醇含量极低，可以降低心血管疾病的罹患几率。随着健康意识的增强，国内外素食人口越来越

多，素食餐馆也一间接着一间，素食风潮日益兴盛。吃素固然对身体有好处，但并非随便吃，就能获得健康，前提是把握“营养均衡”的饮食原则，才能真正吃出“健康素”。

5. 宁可一日无肉，不可一日无豆

我国是大豆的原产地，被称为“大豆之乡”。五千年前，大豆即是中华民族五大农作物之一。

我国共有食用豆类20多种。大豆含蛋白质40%、脂肪20%左右，被誉为“田园里的肉”和“优质蛋白质的仓库”，是古今公认的食疗佳品。我国民间素有杂食的习惯，大米缺乏赖氨酸，而豆类中赖氨酸丰富，吃豆饭，就比单吃大米饭营养价值高。北京人常将玉米面和黄豆面混合成杂合面，玉米中色氨酸、赖氨酸含量低，而黄豆的蛋白质中赖氨酸、色氨酸含量较高，混合食用，就提高了食物的营养价值。这恐怕就是“五谷宜为养，失豆则不良”的现代科学解释吧！

现代研究揭示，大豆蛋白能降低人体血胆固醇含量，可减少患心脏病的危险。美国伊利诺伊大学营养专家对数十名血胆固醇高的男性进行了试验，将他们通常蛋白质摄入量的一半用大豆蛋白替代，结果发现受试者血胆固醇含量平均下降了11.5%。豆制品中含有的大豆蛋白能大大降低人体血液中低密度脂蛋白的含量，因而有利于心脏的健康。

己烯雌酚是临床上广泛应用的雌激素。可是，直到有相当数量年龄为18~20岁的美国姑娘颈部长出了肿瘤后，人们才如梦方醒。原来当初这些女孩子们的母亲都曾因难以受孕而来求医，医生曾将己烯雌酚当作促进生育的药物给她们大量服用。经过分析研究，医生们认为这些姑娘颈部肿瘤发生的原因，就是由于她们的母亲在怀孕时过量服用己烯雌酚造成的。由于雌激素的靶器官是乳腺，临床已证明滥用雌激素是西方乳腺癌高发的重要原因。

科学家研究发现，大豆中富含一种植物雌激素——异黄酮。大豆异黄酮作为大豆特有的植物雌激素，其化学结构与己烯雌酚相似，是动物雌激素的前体，对女性，特别是更年期妇女有非常重要的保健功能，且没有动物雌激素的副作用。如日本人因喜食豆类食物，乳腺癌发病率远

低于美国，但移民美国的日本人由于饮食结构“西化”，乳腺癌发病率与美国人不相上下，这有力证明了大豆异黄酮的保健功效。美国食品与药品管理委员会（FDA）准许宣传大豆的健康效用时指出：大豆异黄酮刺激乳房、子宫内膜细胞受体的强度，仅为动物雌激素的千分之一，所以只会作用在特定组织，是非常安全的。大豆异黄酮不像动物雌激素那样，会诱发乳腺癌和子宫内膜癌。大豆的祖国——中国出产的大豆含有相当高的异黄酮成分。常饮富含异黄酮的豆浆至少可以降低三种癌症——乳腺癌、结肠癌和前列腺癌的危险。



蚕豆

综上所述，中医“药食同源”的理念，在大豆上体现得最为集中。美国食品和药品管理委员会已将大豆列为“已确立功能的功能性食品”。可见天然食物大豆作为“功能食品”出现，不仅有历史的依据，而且也得到当今西方学术界的公认。这一事实雄辩地说明食物的防病保健功能是客观存在的。

豆类及豆制品等是我国传统食物，是优质蛋白质的主要来源，并可提供丰富的维生素 B_1，以及铁、锌等必需微量元素，每人每日需摄入 50 克（1 两）。蛋白质摄入不足会影响青少年的正常发育，每日摄入的蛋白质应有一半以上为优质蛋白质，为此，膳食中应含有充足的豆类食物。中老年人为了防止骨钙丢失，需要摄入充足的钙，因此也应每日摄入一定量豆类食品。富含蛋白质和矿物质的豆类食物（包括豆腐等豆制品）应当常吃，为此国家还组织实施了“大豆行动计划”。

其实“豆”的概念不只是指黄豆，还包括豆类食物中的黑豆、绿豆和赤小豆等，以及豆荚类蔬菜，包括扁豆、四季豆、豌豆、毛豆、荷兰豆、刀豆和蚕豆等。

第二节　饮酒品茶

1. 酒文化与饮酒保健

"斗酒诗百篇"的酒中诗仙——李白



酒杯

读者们都知道"铁杵磨针"的故事吧，这个故事中的主人公就是现在人称诗仙的李白。传说李白小时候读书不用功，有一次中途不念了，出来转悠时看见路上一位老大娘在磨铁棒，并且说要把它磨成针。李白因此受感动，从此奋发学习，"只要功夫深，铁杵磨成针"，李白一生讴歌理想，抒发悲愤，蔑视权贵，追求自由，终于在诗词歌赋上取得了很大成就。

李白字太白，号青莲居士，又号"谪仙人"。是中国唐代伟大的浪漫主义诗人，被后人尊称为"诗仙""诗侠"，有《李太白集》传世。很多诗作都是醉时所写，代表作有《望庐山瀑布》、《行路难》、《蜀道难》、《将进酒》、《梁甫吟》、《早发白帝城》等。

名篇欣赏：

月下独酌（其一）

花间一壶酒，独酌无相亲。
举杯邀明月，对影成三人。
月既不解饮，影徒随我身。
暂伴月将影，行乐须及春。
我歌月徘徊，我舞影零乱。
醒时同交欢，醉后各分散。
永结无情游，相期邈云汉。

将进酒

君不见，黄河之水天上来，奔流到海不复回。
君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。

人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。
天生我材必有用，千金散尽还复来。
烹羊宰牛且为乐，会须一饮三百杯。
岑夫子，丹丘生，将进酒，杯莫停。
与君歌一曲，请君为我倾耳听。
钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不愿醒。
古来圣贤皆寂寞，惟有饮者留其名。
陈王昔时宴平乐，斗酒十千恣欢谑。
主人何为言少钱，径须沽取对君酌。
五花马，千金裘。
呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁。

2. 酒与酒文化

酒的化学成分是乙醇，一般含有微量的杂醇和酯类物质，食用白酒的乙醇含量在60%以下。酒是以粮食为原料经发酵酿造而成的，味辛、甘，性温。能活血通脉，祛寒壮神，宣导药势。此外，米酒又可温养脾胃，米酒、黄酒有一定补益作用。

也许有人认为，饮酒是一件非常简单的事情，其实则不然。饮酒实际上是一种境界颇高的艺术享受，有许多学问，我们可以称之为酒文化。

酒文化包括酒的制法、品法、作用、历史等酒文化现象，既有酒自身的物质特征，也有品酒所形成的精神内涵，是制酒饮酒活动过程中形成的特定文化形态。酒文化在中国源远流长，不少文人学士写下了品评鉴赏美酒佳酿的著述，留下了斗酒、写诗、作画、养生、宴会、饯行等与酒有关的佳话。酒作为一种特殊的文化载体，在人类交往中占有独特的地位。酒文化已经渗透到人类社会生活中的各个领域，对文学艺术、医疗卫生、工农业生产、政治经济各方面都有着巨大影响和作用。

我国是最早酿酒的国家，早在2 000多年前就发明了酿酒技术，并不断改进和完善。在古代，人们不仅注重酒的质量和强调节制饮酒，而且还十分讲究饮酒的环境和方法，如什么时候能饮、什么时候不宜饮、在什么地方饮酒、饮什么酒、如何饮酒等，都有许多规矩和讲究。

比如关于饮酒的理想环境，吴彬《酒政三则》就曾做过如下概括：

饮人：高雅、衰侠、直率、忘机、知己、故交、玉人、可儿。

饮地：花下、竹林、高间、画舫、幽馆、曲石间、平嘻、荷亭。另，春饮宜庭，夏饮宜郊，秋饮宜舟，冬饮宜室，夜饮宜月。

饮候：春交、花时、清秋、瓣绿、寸雾、积雪、新月、晚凉。

饮趣：清淡、妙今、联吟、焚香、传花、度曲、返棹、围炉。

饮禁：华诞、座宵、苦劝、争执、避酒、恶谵、唷秽、佯醉。

饮阑：散步、歌枕、踞石、分匏、垂钓、岸岸、煮泉、投壶。

古人饮酒的经验和方法主要表现在：

（1）饮时心境要好。

古人认为，酒不能乱饮，只有在身体和情绪正常的情况下才能饮用。身体不适、过分忧愁或盛怒之时都不能饮酒，否则会损害身体健康。按中医的理论说，人在发怒时，肝气上逆，面红耳赤，头痛头晕，如再饮酒，加上乙醇的作用，势如火上浇油，更易失控，以致造成不堪设想的后果。

古人为使饮酒时的情绪达到最佳状态，也摸索出了至今看来仍可仿效的办法：

● 选择合适的时间

如凉月好风，袂雨时雪；花开满庭，新酿初熟；旧地故友，久别重逢时饮酒，可达到宾主皆欢的愿望。而在日炙风燥，渡阴恶雨；近暮思归，心情烦躁，不速客至，而有他期之时，则不宜饮酒。

● 选择合适的场合

无论在花前月下，泛舟中流的露天场合，还是在宅舍酒楼，只要能使人感到幽雅、舒畅，便是饮酒的最佳场合。

● 聚饮

明末清初人张潮在为其友黄九个的《酒社刍言》所作中，就提到了友人聚饮的好处："盖知已会聚，形骸礼法，一切都忘。惟有纵横往复，大可畅叙情怀。"徐珂也认为："食时宜与家人或相契之友，同案而食，笑语温和，随意谈话，言者发舒其意旨，听者舒畅其胸襟，心中喜悦，消化力自能增加，最合卫生之旨。试思人当谈论快适暗，饮食增加，有出于不自觉者。当愤怒或愁苦时，有馔当前，孑食自鲍。其中之理，可以深长思焉。"聚食、聚饮对一般人尚且有如此好处，对老年人来说就更为重要了，

老人最忌寂寞。我们现代的文化生活比较丰富，老人们可以参加各种文体活动以达到娱乐、养生的目的。古代就不同了，古人除了儿孙绕膝之外，大都喜欢与友人相聚饮酒以为乐。其实他们聚饮的目的也并不在于吃喝，而主要在于活动筋骨、舒畅身心。

（2）温酒而喝。

古人饮酒多温热了喝，商周时期的温酒器皿等，便是有力的证明。酒为什么要温了喝呢？元人贾铭说“凡饮酒宜温，不宜热”，但喝冷酒也不好，认为“饮冷酒成手战”（即颤抖）。明人陆容在《菽园杂记》中记载了自己的亲身感受和经历：“尝闻一医者云：‘酒不宜冷饮’颇忽之，谓其未知丹溪之论而云然耳。数年后，秋间病痢，致此医治之，云：‘公莫非多饮凉酒乎？’子宣告以遵信丹溪之言，暑中常冷饮醇酒。医云：‘丹溪知热酒之为害，而不知冷酒之害尤甚也！’予因其言而思之，热酒固能伤肺，然行气和血之功居多；冷酒于肺无伤，而胃性恶寒，多饮之，必致郁滞其气。而为亭饮，盖不冷不热，适其中和，斯无患害。”

此二人的说法是有道理的。因为酒中除乙醇外，还含有甲醇、杂醇油、糠醛、丁醛、戊醛、乙醛、铅等有害物质。甲醇对视力有害，十毫升甲醇就会导致眼睛失明，摄入量再多会危及生命。但甲醇的沸点是64.7℃，比乙醇的沸点78.3℃低，用沸水或酒精火加热，它就会变成气体蒸发掉。乙醛是酒的辛辣气味的主要构成因素，过量吸入会出现头晕等醉酒现象，而它的沸点只有21℃，只稍微加热即可使之挥发。同时，在酒加热的过程中，酒精也会随之挥发一些，这样，酒中的有害成分也就少了许多，对人体的损害也就少些。当然，酒的温度也不能加得太高，酒过热饮用，一是伤身体，二是乙醇挥发的太多，再好的酒也没味了。

（3）“饮必小咽”。

我们现代的许多人饮酒常讲究干杯，似乎一杯杯地干才觉得痛快，才显得豪爽。其实这样饮酒是不科学的，正确的饮法应该是轻酌慢饮。《吕氏春秋》说：“凡养生……饮必小咽，端直无戾。”明龙遵叙在《饮食绅言》中说：“喝酒不宜太多太急，否则会损伤肠胃和肺。肺是心、肝、脾、肾、肺五脏中最重要的部分，好比帝王车子的车盖，特别不能损伤。”清人朱彝尊在《食宪鸿秘》中也说：“饮酒不宜气粗及速，粗速伤肺。肺为

五脏华盖，允不可伤，且粗速无品。”徐坷也认为“急盥非所宜”，吃饭、饮酒都应慢慢地来，这样才能品出味道，也有助于消化，不至于给脾胃造成过重的负担。《调鼎集》中更明确地说：酒“忌速饮流饮”。

（4）勿混饮。

元人贸铭在《饮食须知》中说：“饮食藉以养生，而不知物性有相反相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患，是养生者亦未尝不害生也。”酒也是如此，不同的酒中除都含有乙醇外，还含有其他一些互不相同的成分，其中有些成分不宜混杂。多种酒混杂饮用会产生一些新的有害成分，会使人感觉胃不舒服、头痛等。《清升录》曾告诫人们“酒不可杂饮。饮之，虽善酒者亦醉”，并举一例说“宛叶书生胡适，冬至日延客，以诸家群遗之酒为具。席半，客恐，私相告诫，适疑而问之，一人曰：‘某忸君家百氏浆’”。

另外，药酒也不宜用作饮宴用酒。药酒中一般含有多种中草药成分，如作饮宴用酒，某些药物成分可能和食物中的一些成分发生矛盾，令人不适。

（5）空腹勿饮。

中国有句古语叫“空腹盛怒，切勿饮酒”，认为饮酒必佐佳肴。唐孙思邈《千金·食治》中也提醒人们忌空腹饮酒。因为酒进入人体后，乙醇是靠肝脏分解的，肝脏在分解过程中又需要各种维生素来维持辅助，如果此时胃肠中空无食物，乙醇最易被迅速吸收，造成肝脏受损。因此，饮酒时应佐以营养价值比较高的菜肴、水果，这也是饮酒养生的一个窍门。酒对身体的危害大小与血液中酒精的浓度有极大的关系，而在饮酒时选择理想的佐菜，不仅能满足饮酒者的口福，同时也减少了酒精对人体的危害。从酒精的代谢规律看，最佳佐菜当推高蛋白和含维生素多的食物，因为酒精经肝脏分解时需要多种酶与维生素参与，酒的度数越高酒精含量越大，所消耗的酶与维生素也就越多，故应及时补充。富含蛋氨酸与胆碱的食品尤为有益，如在饮酒时应多吃一些新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。

注意：切忌用咸鱼、熏肠、腊肉等食品作为下酒的佐菜，因为熏腊类的食品中含有大量色素与亚硝胺，在人体内与酒精发生反应，不仅伤害肝脏，而且会损害口腔与食道黏膜，甚至诱发癌症。当然，食用这些后也不宜饮酒，也请大家多多留心。

（6）勿强饮。

饮酒时不能强逼硬劝别人，自己也不能赌气争胜，不能喝硬要往肚里灌。张潮在黄九个《酒社刍吉》小引中说："饮酒之人，有三种，其善饮者不待劝，其绝饮者不能劝。惟有一种能饮而故不饮者宜用劝，然能饮而故不饮，彼先已自欺矣，吾亦何为劝之哉。故恩谓不问作主作客，惟当率喜称量而饮，人我皆不须劝。"清人阮葵生在所撰《茶余客话》中引陈畿亭的话说："饮宴苦劝人醉，苟非即是客人，不然，变意俗也。君子饮酒，率真量情。文人儒雅，概有斯致。夫惟府井仆役，以通为恭敬，以谗为慷慨，以大醉为欢乐。"言语中虽然合有轻侮劳动群众之意，但他说的不要劝人饮是极为可取的。

（7）酒后少饮茶。

自古以来，不少饮酒之人常常喜欢酒后喝茶，以为喝茶可以解酒，其实则不然，酒后喝茶对身体极为有害。李时珍说："酒后饮茶，伤肾脏，腰脚重坠，膀胱冷痛，兼患痰饮水肿、消渴挛痛之疾。"朱彝尊也说："酒后渴，不可饮水及多啜茶。茶性寒，随酒引入肾脏，为停毒之水。今腰脚重坠、膀胱冷痛，为水肿、消渴、挛。"现代科学已证实了他们所说的酒后饮茶对肾脏的损害这一观点。据古人的养生之道，酒后宜以水果解酒，或以甘蔗和白萝卜熬汤解酒。

3. 酒与饮酒保健

古人对饮酒与养生保健的关系早就有所认识，可以概括为以下几点：

古人对酒的品质十分讲究。早在周代，酒便有了《五齐》、《三酒》之分。《周礼・天官冢宰》载："辨五齐之名，一曰泛齐，二曰醴齐，三曰盎齐，四曰缇齐 ，五曰沈齐。""辨三酒之物，一曰事酒，二曰昔酒，三曰清酒。"五齐是按酒的清浊及味的厚薄分为五等，三酒是依据酒的酿造时间和长短而划分的。《吕氏春秋》说："圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形，而年毒得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也。毕数之务，在乎去害。何谓去害？大甘、大酸、大苦、大辛、大咸五者充形，则生害矣……凡养生，莫若知本，……凡食，无（勿）强厚味，无（勿）以烈味重酒。"认为不应该饮用那些度数高而质量低的烈性酒，而应该适量饮用一点味淡而质量较好的酒，这一观点深为后世注重养生的人所重视。那么究竟什么样的酒算是好酒呢？清人顾仲在《养心录》中有过一段精辟的论述：

酒以陈者为上，愈陈愈妙。暴酒（指仓促酿成的酒）切不可饮，饮必伤人。此为第一。酒戒酸，戒浊，戒生，戒狠暴，戒冷；务清，务洁，务中和之气。或谓余论酒太严矣。然则当以何者为至？曰：不苦，不甜，不咸，不酸，不辣，是为真正的好酒。又问何以不言戒淡也？曰：淡则非酒，不在戒例。又问何以不言戒甜也？曰：昔人有云，清烈为上，苦次之，酸次之，臭又次之，甜斯下矣。夫酸臭岂可饮哉？而甜又在下，不必列戒例。又曰：必取五味无一可名者（即苦、酸、辣、甜、咸五味中任何一种味道都不突出），是酒之难也……盖苦、甜、咸、酸、辣者必不能陈也。如能陈即变而为好酒矣。是故陈之一字，可以作酒之姓矣。

葡萄酒含有较多的糖分和矿物质以及多种氨基酸、柠檬酸、维生素等营养成分，也是古人喜爱的一种养生酒。三国时的魏文帝曹丕曾经盛赞它："甘于曲蘖，善醉而易醒。道之固以流涎咽唾，况亲食之邪！"唐太宗李世民不仅十分喜爱饮用，而且还亲见督造。大臣魏征擅长酿制葡萄酒，曾亲自写诗称赞他酿制的葡萄酒"千日醉不醒，十年味不败"。《新修本草》已将葡萄酒列为补酒，认为它有"暖腰肾、驻颜色、耐寒"的功效。元人忽思慧在《饮膳正要》中称它有"益气调中，耐饥强志"的作用。李时珍也说葡萄酒有"驻颜色、耐寒"的作用。高濂在《遵生八笺》中也将它列为"养生酒"。

桂花酒早在春秋战国时就已为古人所饮用。屈原在《九歌》中说："蕙肴蒸兮兰藉，奠桂酒兮椒浆。"这种祭祀仪式上所用的桂酒，就是用桂花酿制的桂花酒，古代也叫桂醣、桂花醋、桂浆等。古人认为桂为百药之长，所以用桂花酿制的酒能"饮之嘉千岁"。《四民月令》载，汉代桂花酒是人们敬神祭祖的佳品，祭祀完毕，晚辈向长辈敬此酒，长辈们饮此酒后便会长寿。除此之外，桂花酒还是人们宴宾待客的上品。《汉书·礼乐志》说："尊桂酒，宾八乡。"不少封建帝王还将桂花酒作为礼品赏赐给大臣。历代文人士大夫对桂花酒也赞不绝口，白居易曾用"线惠不香饶桂酒，红樱无色浪花细"的诗句来赞美桂花酒。苏轼更作有《桂酒颂》，可见古人对桂花酒的珍爱。

早在春秋战国时期，古人已了解了菊花的药用和食用价值。魏文帝曹丕认为菊花"辅体延年，莫斯之贵"，苏轼也认为菊花的花、叶、根、茎

"皆长生药也"。汉代，人们已用菊花酿酒。刘歆《西京杂记》载："菊花舒时，并采茎叶，杂黍米酿之，至来年九月九日始熟，就饮焉，故谓之菊花酒。"古人认为菊花是经霜不凋之花，所以菊花酒可以抗衰老。《本草纲目》等医书说菊花有祛风、明目、平肝、清热等功效，对老年人的听觉、视觉尤其有益，所以在古代菊花酒备受青睐，是重阳节的必备之物。

此外，椒柏酒、菖蒲酒、枸杞子酒、莲花酒、人参酒、茯苓酒等滋补酒，也均是养生益寿的好酒。但节制饮酒，一向是古人极为重视的养生之道，他们认为饮酒的目的在于"借物以为养"，而不能"身为物所役"，饮酒必须量力而行，适可而止，酒再好，如果不加以节制，也会损害身体的健康。鉴于独饮滥饮的害处，古人一直致力于用法律的手段来禁酒，用道德训诫来劝人们自觉节饮和戒酒。《易经》、《诗经》等儒家的经典里都有劝告人戒酒或节饮的箴规。战国时期的名医扁鹊说："久饮酒者溃髓蒸筋，伤神损寿。"唐代以嗜酒知名、自称"醉翁"的白居易，也说"佳肴与旨酒，信是腐肠膏"。宋代诗人苏轼也十分强调节饮的重要性。元代忽思慧《饮膳正要》云："饮酒过多，丧身之源。"贾铭在《饮食须知》中详细阐述了饮酒与养生的关系，他认为，人要长寿，首先必须节制饮酒，他说："酒类甚多，其味有甘苦酸淡辛涩不一，其性皆热，有毒。多次助火生痰，昏神软体，损筋骨，伤脾胃，耗肺气，夭人寿。"北宋邵尧夫云："美酒饮教微醉后，好花看到半开时。此得饮酒之妙，所谓醉中趣、壶中天者也。若夫沉湎无度，醉以为常者，轻则致疾败行，甚则丧邦亡家而陨躯命，其害可胜言哉？此大禹所以疏仪锹，周公所以著酒诰，为世范戒也。"清人梁同书在《说酒二百四十字》一书中罗列了纵酒的诸多害处，劝人们要节制饮酒。

现代科学已证实古人的这些认识和说法是正确的。饮酒过量，不仅会使人的知觉、思维、情感、智能、行为等方面失去控制，飘飘然忘乎所以，还会摧残人的肌体，导致营养障碍、精神失常、胃肠不适、肝脏损伤，甚至引起心脏病、癌症等多种病变和中毒身亡的严重后果。长期过量饮酒者的患病率极高，死亡率也大。如果一个人长期过量饮酒，他的寿命便会缩短十至十二年。

【附方】

瓜蒌薤白白酒汤：瓜蒌12克，薤白9克。用水适量煎汤取汁，加入白酒30~60毫升，分2~3次服。

源于《金匮要略》。本方以瓜蒌化痰散结、宽胸，以薤白通阳散结而止痛；以白酒活血通脉，并增强药力。用于胸痹，胸部隐痛，苔白腻。现代医学用于冠心病、心绞痛。

炙甘草汤：炙甘草12克，人参6克，生地黄30克，桂枝、生姜、麦门冬各10克，火麻仁20克，大枣10个。水煎取汁，加阿胶6克，煎熔，兑入清酒30~60毫升，分3次服用。

源于《伤寒论》。本方以炙甘草益气、养心，配人参、大枣补益心脾，生地、麦门冬、火麻仁、阿胶滋阴养血；兼以桂枝、生姜、清酒温阳通脉。全方有益气养血，滋阴复脉的作用。用于气血不足，心悸短气，舌淡少苔，脉结代或虚数。

二、茶文化与饮茶保健

茶，山茶科，为常绿灌木或小乔木植物，植株高达1~6米。茶树喜欢湿润的气候，在我国长江流域以南地区有广泛栽培。茶树叶子制成茶叶，泡水后使用。

茶树种植3年就可以采叶子。一般清明前后采摘长出4~5片叶的嫩芽，用这种嫩芽制作的茶叶质量非常好，属于茶中珍品。茶起源于中国，中国历史上有很长的饮茶纪录，最早可以追溯到石器时代的炎帝神农氏。

药物学专著《本草纲目》的作者李时珍自己也喜欢饮茶，说自己“每饮新茗，必至数碗”。书中论茶甚详，言茶部分，分释名、集解、茶、茶子四部，对茶树生态、各地茶产、栽培方法等均有记述，对茶的药理作用记载也很详细，曰：“茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。然火有五次，有虚实。苦少壮胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故与茶相宜。”认为茶有清火去疾的功能。

1. 喝茶的正确方法

新茶并非越新越好，喝法不当易伤肠胃，由于新茶刚采摘回来，存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，这些物质对

健康人群并没有多少影响，但对胃肠功能差，尤其本身就有慢性胃肠道炎症的病人来说，这些物质就会刺激胃肠黏膜，原本胃肠功能较差的人更容易诱发胃病。因此新茶不宜多喝，存放不足半个月的新茶更不要喝。

此外，新茶中还含有较多的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质，这些物质还会使人的中枢神经系统兴奋，有神经衰弱、心脑血管病的患者应适量饮用，而且不宜在睡前或空腹时饮用。正确方法是放置半个月以后才可饮用。平时情绪容易激动或比较敏感、睡眠状况欠佳和身体较弱的人，晚上还是以少饮或不饮茶为宜。

另外，晚上喝茶时要少放茶叶，不要将茶泡得过浓。喝茶的时间最好在晚饭之后，因为空腹饮茶会伤身体，尤其对于不常饮茶的人来说，会抑制胃液分泌，妨碍消化，严重的还会引起心悸、头痛等“茶醉”现象。

最后，关于隔夜茶。许多人都觉得隔夜茶不能喝，说法很多，其中比较“危言耸听”的是说喝隔夜茶会得癌症，这种说法是没有科学根据的。

其实，没有变质的隔夜茶不但可以饮用，还具有以下多种功效：抗癌、抗氧化、止血、止痒、明目、生发、固齿洁齿、防口臭、防晒、去除油腥、通便。

需要注意的是，以上功效是指未变质的隔夜茶，一般夏季温度较高，茶水不宜超过 24 小时。

还要注意，茶属于刺激性饮料，含有鞣酸和咖啡碱，青少年不宜喝茶。

2. 喝茶的好处

茶的最早发现与利用，是从药用开始的。“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”晋张华《博物志》也同样有“饮真茶，令人少眠”的说法。陶弘景《杂录》中说：“茗茶轻身换骨，昔丹丘子黄君服之。”其实对丹丘子饮茶的记载还有早于此的汉代的《神异记》：余姚人虞洪，入山采茗，遇一道士，牵三青牛，引洪至瀑布山，曰：“予，丹丘子也。闻子善具饮，常思见惠。山中有大茗，可以相给，祈子他日有瓯牺之余，乞相遗也。”因立奠祀。后常令家人入山，获大茗焉。丹丘子为汉代“仙人”，茶文化中最早的一个道家人物，历史上的余姚瀑布山为产茶名山。因此“大茗”与“仙茗”的记载亦完全一致。这几则记录中的“茶”与“茗”，也就是今天的茶。更让我们感到惊讶的是，早在晋代郭璞在注解《尔雅》

时，即解说：（茶）树小如栀子，冬生叶……蜀人名之苦茶。此中所谓“蜀人”之记载，即可视为饮茶习俗在古巴蜀的最早萌芽。还有西汉壶居士在《食忌》中所说“苦荼，久食羽化”，都说明茶开始时被利用是和药联系起来的。

3. 茶与饮茶保健



绿茶

茶的性味：性味理论认为，甘则补而苦则泻。典籍记载，茶的归经是“入心、肝、脾、肺、肾五经”。性味有温凉之分。

茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用，还对现代疾病，如辐射病、心脑血管病、癌症等疾病，有一定的药理功效。可见，茶叶药理功效之多，作用之广，是其他饮料无可替代的。茶叶具有药理作用的主要成分是茶多酚、咖啡碱、脂多糖等。具体作用有：

（1）有助于延缓衰老。

茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂。据有关部门研究证明 1 毫克茶多酚清除对人肌体有害的过量自由基的效能相当于9 微克超氧化物歧化酶（SOD），大大高于其他同类物质。茶多酚有阻断脂质过氧化反应，清除活性酶的作用。据日本奥田拓勇试验结果，证实茶多酚的抗衰老效果要比维生素 E 强 18 倍。

（2）有助于抑制心血管疾病。

茶多酚对人体脂肪代谢有着重要作用。人体的胆固醇、三酸甘油酯等含量高，血管内壁脂肪沉积，血管平滑肌细胞增生后形成动脉粥样化斑块等心血管疾病。茶多酚，尤其是茶多酚中的儿茶素 ECG 和 EGC 及其氧化产物茶黄素等，有助于使这种斑状增生受到抑制，使形成血凝黏度增强的纤维蛋白原降低，凝血变清，从而抑制动脉粥样硬化。

（3）有助于预防和抗癌。

茶多酚可以阻断亚硝酸铵等多种致癌物质在体内合成，并具有直接杀伤癌细胞和提高肌体免疫能力的功效。据有关资料显示，茶叶中的茶多酚

（主要是儿茶素类化合物），对胃癌、肠癌等多种癌症的预防和辅助治疗，均有裨益。

（4）有助于预防和治疗辐射伤害。

茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质锶^{90}和钴^{60}毒害的能力。据有关医疗部门临床试验证实，对肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病，用茶叶提取物进行治疗，有效率可达90%以上；对血细胞减少症，茶叶提取物治疗的有效率达81.7%；对因放射辐射而引起的白血球减少症治疗效果更好。

（5）有助于抑制和抵抗病菌。

茶多酚有较强的收敛作用，对病原菌、病毒有明显的抑制和杀灭作用，对消炎止泻有明显效果。中国有不少医疗单位应用茶叶制剂治疗急性和慢性痢疾、阿米巴痢疾、流感，治愈率达90%。

（6）有助于美容护肤。

茶多酚是水溶性物质，用它洗脸能清除面部的油腻，收敛毛孔，具有消毒、灭菌、抗皮肤老化，减少日光中的紫外线辐射对皮肤的损伤等功效。

（7）有助于醒脑提神。

茶叶中的咖啡碱能促使人体中枢神经兴奋，增强大脑皮层的兴奋过程，起到提神益思、清心的效果。

（8）有助于利尿解乏。

茶叶中的咖啡碱可刺激肾脏，促使尿液迅速排出体外，提高肾脏的滤出率，减少有害物质在肾脏中的滞留时间。咖啡碱还可排除尿液中的过量乳酸，有助于使人体尽快消除疲劳。

（9）有助于降脂助消化。

唐代《本草拾遗》中对茶的功效有“久食令人瘦”的记载。中国边疆少数民族有“不可一日无茶”之说。因为茶叶有助消化和降低脂肪的重要功效，用当今时尚语言说，就是有助于“减肥”。这是由于茶叶中的咖啡碱能提高胃液的分泌量，可以帮助消化，增强分解脂肪的能力。所谓“久食令人瘦”的道理就在这里。

（10）有助于护齿明目。

茶叶中含氟量较高，每100克干茶中含氟量为10～15毫克，且80%

为水溶性成分。若每人每天饮茶 10 克，则可吸收水溶性氟 1～1.5 毫克，而且茶叶是碱性饮料，可抑制人体钙质的减少，这对预防龋齿、护齿、坚齿，都是有益的。据有关资料显示，在小学生中进行“饮后茶疗漱口”试验，龋齿率可降低 80%。另据有关医疗单位调查，在白内障患者中有饮茶习惯的占 28.6%；无饮茶习惯的则占 71.4%。这是因为茶叶中的维生素 C 等成分，能降低眼睛晶体浑浊度，经常饮茶，对减少眼疾、护眼明目均有积极的作用。

绿茶是历史最早的茶类。古代人类采集野生茶树芽叶晒干收藏，可以看做是广义上的绿茶加工的开始，距今至少有 3000 多年。但真正意义上的绿茶加工，是从公元 8 世纪发明蒸青制法开始，到 12 世纪又发明炒青制法，此时绿茶加工技术已比较成熟，一直沿用至今，并不断完善。

绿茶为中国产量最大的茶类，产区分布于各产茶省、市、自治区，其中以浙江、安徽、江西三省产量最高，质量最优，是中国绿茶生产的主要基地。在国际市场上，中国绿茶占国际贸易量的 70% 以上，销区遍及北非、西非各国及法、美等 50 多个国家和地区。同时，绿茶又是生产花茶的主要原料。

第三节　饮食节制与禁忌

一、饮食有节

饮食有节是指每天进食宜定时，定量，不偏食，不挑食。《黄帝内经》讲道：“饮食自倍，肠胃乃伤。”如不遵从，饮食不干不净、不择生冷，没有规律，常常导致脾胃气血化生乏源，人体生命活动缺乏物质基础，日久会导致营养不良以及相应病变的发生。因此，饮食有节，食量有度是保证身体健康的重要条件。

在一日三餐中，历来主张“早餐好，午餐饱，晚饭少”。这种说法有一定的科学性，与人体昼夜的生理变化有关。因为人身的阴阳气血的运行，在昼夜中有盛衰的不同。早餐时间，经过一夜的休息，早晨阳气活动开始旺盛，胃中处于相对空虚状态，亟须补充营养，以满足上午的工作需要；午餐时间，处于一日当中，且经半天的劳动，消耗较多，故宜适当多进食，才能弥补损耗，满足下午劳动工作的需要；晚饭后，一般活动较

少，消耗不多，故宜少食，否则常为致病之因。当然，一些夜生活丰富者，晚餐不仅要好，还要加夜宵。

二、饮食禁忌

病从口入，疾病多是由食物传染，因此应该注意饮食卫生。

忌口是中医理论与实践的一个内容。主要包括三类：第一类是某种病忌某类食物。如：肝病忌辛辣；心病忌咸；水肿忌盐、硬固、油煎、生冷等食物；骨病忌酸甘；胆病忌油腻；寒病忌瓜果；疮疖忌鱼虾；肝阳、肝风、癫痫、过敏、抽风病人忌食发物；头晕、失眠忌胡椒、辣椒、茶等。第二类是指某类病忌某种食物。如：凡症见阴虚内热、痰火内盛、津液耗伤的病人，忌食姜、椒、羊肉之温燥发热饮食；凡外感未除、喉疾、目疾、疮疡、痧痘之后，当忌食芥、蒜、蟹、鸡蛋等生风动气之品；凡属湿热内盛之人，当忌食饴糖、猪肉、酪酥、米酒等助湿生热之饮食；凡中寒脾虚、大病、产后之人，西瓜、李子、田螺、蟹、蚌等当忌之；凡各种失血、痔疮、孕妇等人忌食慈姑、胡椒等动血之饮食，妊娠禁用破血通经、剧毒、催吐及辛热、滑利之品。第三类是服药后应忌食某些食物。如：服发汗药忌食醋和生冷食物；服补药忌食茶叶萝卜；忌口之说有些已被证明是有道理的，有些则不合实际，在药膳应用中可资参考。

1. 21 种食物不能一起吃

猪肉菱角若共食，肚子疼痛不好受。

牛肉栗子一起吃，食后就会发呕吐。

羊肉滋补大有用，若遇西瓜定相侵。

狗肉滋补需注意，若遇绿豆定伤身。

兔肉芹菜本不合，同食之后头发脱。

鸡肉芹菜也相忌，同食就会伤元气。

鹅肉鸡蛋不同窝，一同入胃伤身体。

鲤鱼甘草性相反，兼而食之定伤身。

黄鳝皮蛋皆佳肴，不可同桌结伴行。

鸡蛋若遇消炎片，同室操戈两相争。

鸡蛋糖精更相克，同食中毒更伤身。

柿子红薯若同吃，体内结石易形成。

柿子螃蟹也相背，同食之后会腹泻。

柿子白酒更不合，食后使你心发闷。
豆腐蜂蜜伴着吃，味道虽好耳要聋。
洋葱蜂蜜也不合，同食就会伤眼睛。
香蕉芋头本不合，同时入胃腹胀痛。
香蕉相克马铃薯，同食面部要起斑。
黄瓜生熟都可以，进食之际忌花生。
萝卜木耳不同食，食了容易生皮炎。
萝卜水果更相背，甲状腺肿会诱发。

2. 食物之间的配伍禁忌

猪肉与马肉、牛肉、羊肝、荞麦同食，食之则病；与鸡蛋、鲫鱼、黄豆同食，易引起气滞；和龟肉、蟹肉同食伤人。

鸡肉忌芥末、糯米、李子、狗肉、鲤鱼；与兔肉同食令人泄泻。

雀肉不能和猪肝、白木耳同食。

鸭肉忌鳖肉、李子、桑椹子。

猪肺与菜花同食，令人气滞。

猪肝忌鱼类，食则生痈疽；与荞麦面、豆浆同食易患痼疾；和鲤鱼肠子同食则伤人神气。

狗肉与蒜同食损人元气；与菱同食易生癞。

鳖肉忌兔、鸭、猪肉、苋菜、鸡蛋。

鲫鱼忌鹿肉、猪肉、芥菜、砂糖。

鲤鱼忌狗肉、猪肝。

鳝鱼忌猪肉、狗肉、狗血。

3. 饮品间的配伍禁忌

（1）啤酒忌白酒。

啤酒中含有大量的二氧化碳，容易挥发，如果与白酒同饮，就会带动酒精渗透。有些朋友常常是先喝了啤酒再喝白酒，或是先喝白酒再喝啤酒，这样做实属不当。想减少酒精在体内的驻留，最好是多饮一些水，以助排尿。

（2）酒精忌咖啡。

酒中含有的酒精，具有兴奋作用，而咖啡所含咖啡因，同样具有较强的兴奋作用，两者同饮，对人产生的刺激甚大。如果是在心情紧张或是心情烦躁时这样饮用，会加重紧张和烦躁情绪；若是患有神经性头痛的人如

此饮用，会立即引发病痛；若是患有经常性失眠症的人，会使病情恶化；如果是心脏有问题，或是有阵发性心跳过速的人，将咖啡与酒同饮，其后果更为不妙，很可能诱发心脏病。一旦将二者同时饮用，应饮用大量清水或是在水中加入少许葡萄糖和食盐喝下，可以缓解一下不适症状。

（3）解酒忌浓茶。

有些朋友在醉酒后，饮用大量的浓茶，试图解酒。殊不知茶叶中含有的咖啡碱与酒精结合后，会产生不良的后果，不但起不到解酒的作用，反而会加重醉酒的痛苦。

4. 牛奶和这些食物不可同时食用

（1）橘子。

在喝牛奶前后 1 小时左右，不宜吃橘子。因为牛奶中所含的蛋白质与橘子中的果酸相遇后，就会发生凝固，从而影响人体对牛奶的消化与吸收，在服用牛奶这个时间段里同样不宜食用其他酸性水果。

（2）果汁。

牛奶中的蛋白质 80% 为酪蛋白，牛奶的酸碱度在 4.6 以下时，大量的酪蛋白便会发生凝结、沉淀，难以消化吸收，严重者还可能导致消化不良或腹泻。所以牛奶中不宜添加果汁等酸性饮料。

（3）糖。

牛奶中含有的赖氨酸在加热条件下能与果糖反应，生成有毒的果糖基赖氨酸，有害于人体。因此鲜牛奶在煮沸时不要加糖，煮好牛奶后等牛奶稍凉以后再加糖。

（4）巧克力。

牛奶含有丰富蛋白质和钙，而巧克力含有草酸，两者同食会结合成不溶性草酸钙，极大影响钙的吸收，甚至出现头发干枯、腹泻、生长缓慢等现象。

（5）药。

有人喜欢用牛奶代替白开水服药，其实，牛奶会明显地影响人体对药物的吸收。由于牛奶容易在药物的表面形成一个覆盖膜，使奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应，形成非水溶性物质，从而影响药效的释放及吸收。因此，在服药前后 1 小时也不要喝奶。

5. 患病期间的饮食禁忌

患病期间的饮食禁忌是根据病证的寒热虚实、阴阳偏胜，结合食物的

五味、四气、升降浮沉及归经等特性来加以确定的。中医学在病人的饮食禁忌方面积累了很多经验，并有系统的理论指导。根据中医文献记载，古代医家把患病期间所忌食的食物高度概括为以下几大类：

（1）生冷。

冷饮、冷食、大量的生蔬菜和水果等。为脾胃虚寒腹泻患者所忌。

（2）黏滑。

糯米、大麦、小麦等所制的米面食品等。为脾虚纳呆，或外感初起患者所忌。

（3）油腻。

荤油、肥肉、煎炸食品、乳制品（奶、酥、酪）等。为脾虚或痰湿患者所忌。

（4）腥膻。

海鱼、无鳞鱼（平鱼、巴鱼、带鱼、比目鱼等）、虾、蟹、海味（干贝、淡菜、鱼干等）、羊肉、狗肉、鹿肉等。为风热证、痰热证、斑疹疮疡患者所忌。

（5）辛辣。

葱、姜、蒜、辣椒、花椒、韭菜、酒、烟等。为内热证患者所忌。

（6）发物。

指能引起旧疾复发，新病增重的食物。除上述腥、膻、辛辣等食物外，尚有一些特殊的食物，如荞麦、豆芽、苜蓿、鹅肉、鸡头、鸭头、猪头、驴肉等。为哮喘、动风、皮肤病患者所忌。

6. 不同病证的饮食宜忌

临床上病证有寒热虚实之不同，因此，在运用食物疗法时必须考虑病证的具体性质，遵循“热者寒之”、“寒者热之”、“虚者补之”、“实者泻之”的治疗原则。

（1）寒证。

治疗原则为益气温中、散寒健脾。宜食温性热性饮食物，忌用寒凉、生冷食物。

（2）热证。

治疗原则为清热、生津、养阴。宜食寒凉性质的食物，忌食温燥伤阴的食物。

（3）虚证。

治疗原则为补益正气。阳虚者宜温补，忌用寒凉；阴虚者宜清补，宜用清淡凉润的食物，忌用温热。一般虚证患者忌吃耗气损津、腻滞难化的食物。阳虚患者不宜过食生冷瓜果、冷性及性偏寒凉的菜肴食物；阴虚病人则不宜吃一切辛辣刺激性食物，如酒、葱、大蒜、辣椒、生姜之类。由于虚证患者多数有脾胃功能的减退，难于消化吸收，因此也不宜吃肥腻、油煎、质粗坚硬的食物，食物应清淡而富于营养为宜。

（4）实证。

是指邪气盛实而言，如热证、寒证中都有实证，在虚证中也有正虚邪实的。饮食宜忌也要根据辨证情况标本兼治，或者急则治其标，缓则治其本，抓住主要矛盾才能配合药治而获良效。

7. 孕期和产后饮食宜忌

孕期和产后，母体处于特殊生理阶段，饮食调养有着重要意义。妊娠期，母体脏腑经络之气血注于冲任经脉，以养胎元。此期母体多表现为阴虚阳亢状态，因此应避免食用辛辣、腥膻之品，以免耗伤阴血而影响胎元，可进食甘平、甘凉补益之品。对妊娠恶阻孕妇应避免进食油腻之品，可食用健脾、和胃、理气之类食物。妊娠后期，由于胎儿逐渐长大，影响母体气机升降，易产生气滞现象，故应少食胀气和涩肠类食物如荞麦、高粱、番薯、芋头等。

中医学认为，“产后必虚”，产后多瘀。产妇多表现阴血亏虚或瘀血内停等征象，另一方面产妇还要以乳汁喂养婴儿。因此，产后的饮食原则应以平补阴阳气血，尤以滋阴养血为主，可进食甘平、甘凉类粮食、畜肉、禽肉和蛋乳类食品，慎食或忌食辛燥伤阴，发物、寒凉生冷食物。

第四节　医食同源与药膳

一、医食同源

“医食同源”是中医的一种习惯说法。意思是说，医药的知识和饮食的知识，是来自同一个起源的。我国古代有句俗话，叫做“民以食为本”。渔猎时期、农耕时期，当时人们还不会种植各种有用的植物，也不会驯养各种

有用的动物，所以只能吃自然界现成的食物。在这个过程中，人们逐渐认识了许多食物的治疗作用。比如说，野葱、姜、蒜等，都是具有一定医疗作用的食物。葱白吃了会发汗，姜吃了能去受寒引起的疾病，像关节疼痛、胃痛、感冒等。中医最常用的剂型是汤药，就是把几味中药放在水中熬。如将多种有一定医疗作用的食物一起熬，既可做菜肴，又可充治病的汤药。《汤液经》作者伊尹既是厨师，也是医师，集二职于一身，从他身上充分体现出“医食同源”的说法是可靠的。



伊尹

中医食疗内容博大精深。中医养生之术如此奥妙、神奇，正是人们所需。

浅说医食同源。饮食疗法在早期医药发展中，占有相当重要的地位。唐代的《食疗本草》，不仅是一部内容充实的古代营养学和食物疗法专书，也是很有临床价值的经验方集。

随着经验的积累，药食才开始分化。在使用火后，人们开始食熟食，烹调加工技术才逐渐发展起来。在食与药开始分化的同时，食疗与药疗也逐渐区分。《内经》对食疗有非常卓越的理论，如“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，这可称为最早的食疗原则。药食同源指：许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线，古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”、“五味”。

由此可见，在中医药学的传统之中，论药与食的关系是既有同处，亦有异处。但从发展过程来看，远古时代是同源的，后经几千年的发展，药食分化，若再往今后的前景看，也可能返璞归真，以食为药，以食代药。

唐代名医孙思邈在其所著的《备急千金要方》中设有“食治”专篇，至此食疗已开始成为专门学科，其中共收载药用食物 164 种，分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽四大门类。孙思邈还指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”、“凡欲治疗，先以食疗；既食疗不愈，后乃用药耳”；并认为“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也”。孙思邈的弟子孟诜集前人之大成编成了《食疗本草》，这是我国第一部集食物、

中药为一体的食疗学专著，共收集食物241种，详细记载了各种食物的性味、保健功效，过食、偏食后的副作用，以及其独特的加工、烹调方法。还有昝殷编著的《食疗心鉴》、陈士良编者的《食性本草》，都是在晋唐时期出现的专门论述食疗功效的专著，将食疗、药膳作为专门的学科进行详细的论述。

二、药膳调养

药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物，是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用；既具有营养价值，又可防病治病、强身健体、延年益寿。因此，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食，它可以使食用者得到美食享受，又在享受中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。

1. 药膳的作用

（1）以药膳为主治疗疾病。

某些疾病或疾病中的某个阶段可以用药膳或食物为主加以治疗。例如桂枝汤就是食疗方，是治疗外感风寒，营卫不和的主方；《金匮要略》中的甘麦大枣汤治妇人脏躁等，都是以食疗方为主治病的实例。

（2）药食结合以辅助治疗疾病。

《内经》提出“药以祛之，食以随之”，食物疗法是综合疗法的一种重要的不可缺少的内容。古代医家主张在病邪炽盛阶段依靠药物，一旦病邪已衰，在用药治疗的同时，饮食营养亦须及时与保证，以恢复正气，增强其抗病能力。金元四大家张从正主张攻邪居先，食养善后，这是典型的药食结合。

（3）辨证施膳治疗疾病。

辨证施膳是从辨证论治发展而来的。它是根据食性理论，以食物的四气、五味、归经、阴阳属性等与人体的生理密切相关的理论和经验作为指导，针对病人的证候，根据“五味相调，性味相连”的原则，以及“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”的法则，应用相关的食物和药膳治疗调养病人，以达到治病康复的目的。病人的膳食基本上分成温补、清补、平补、专病食谱四大类。

2. 药膳的分类

（1）养生保健延寿类。

补益气血药膳：适用于平素体质虚或病后气血亏虚之人，如十全大补汤、八珍糕等。

调补阴阳药膳：适用于机体阴阳失衡之人，如具有补阴作用的桑椹膏，补阳作用的冬虫夏草鸭等。

调理五脏药膳：适用于心、肝、脾、肺、肾五脏虚弱、功能低下之人，用酸、苦、甘、辛、咸来补养肝、心、脾、肺、肾五脏。如健脾膏、补肾膏等。

益智药膳：适用于老年智力障碍，以及由各种原因所导致的记忆力减退之人，如酸枣仁粥、柏子仁炖猪心等。

明目药膳：适用于视力低下、视物昏花之人，如黄连羊肝丸、决明子鸡肝汤等。

聪耳药膳：适用于老年耳聋、耳鸣，以及由各种原因所导致的听力减退之人，如磁石粥、清肝聪耳李实脯等。

延年益寿药膳：适用于老年平素调养，强身健体，养生防病之人，如清宫寿桃丸、茯苓夹饼等。

（2）美容美发类。

增白祛斑药膳：适用于皮肤上有黑点、黑斑、色素沉着之人，如白芷茯苓粥、珍珠拌平菇等，以美容增白。

润肤美颜药膳：适用于老年皮肤老化、松弛，面色无华之人，具有美容抗衰功效，如沙菀甲鱼汤、笋烧海参等。

减肥瘦身药膳：适用于肥胖之人，如荷叶减肥茶、参芪鸡丝冬瓜汤等。

乌发生发药膳：适用于脱发、白发以及头发稀少之人，如黑芝麻山药米糕、《积善堂经验方》中的乌发蜜膏等。

固齿药膳：适用于老年体虚、牙齿松动、掉牙之人，如滋肾固齿八宝鸭、金髓煎等。

（3）祛邪治病类。

解表药膳：具有发汗、解肌透邪的功效，适用于感冒以及外感病的初期。如葱豉汤、香薷饮等。

清热药膳：具有清热解毒、生津止渴的功效，适用于机体热毒内蕴，或余热未清之症。如白虎汤、清暑益气汤等。

祛寒药膳：具有温阳散寒的功效，适用于机体外寒入侵或虚寒内生的病证。如当归生姜羊肉汤、五加皮酒等。

消导药膳：具有健脾开胃、消食化积的功效，适用于消化不良、食积

内停，腹胀等症。如山楂糕、五香槟榔等。

通便药膳：具有润肠通便的功效，适用于大便干燥之症。如麻仁润肠丸、蜂蜜香油汤等。

利水药膳：具有利水祛湿、通利小便的功效，适用于尿少浮肿、小便不利等症。如赤小豆鲤鱼汤、茯苓包子等。

活血药膳：具有活血化瘀，消肿止痛之功，适用于瘀血内停，跌打损伤等症。如益母草膏、当归鸡等。

理气药膳：具有行气、理气、止痛功效，适用于肝气郁结，胀痛不舒以及气滞血瘀等症。如陈皮饮、佛手酒等。

祛痰药膳：具有祛痰止咳之功，适用于咳嗽痰多，喉中痰鸣等症。如梨膏糖、瓜蒌饼等。

止咳药膳：具有宣肺止咳之功，适用于咳嗽等症。如川贝蒸白梨、糖橘饼等。

平喘药膳：具有止咳平喘之功，适用于哮喘等症。如丝瓜花蜜饮、柿霜糖等。

熄风药膳：具有平肝、熄风定惊之功，适用于肝经风热，或虚风内动之症。如菊花茶、天麻鱼头等。

安神药膳：具有养血补心、镇静安神的功效，适用于失眠多梦、心悸怔忡等症。如柏仁粥、酸枣仁汤等。

排毒药膳：具有调节机体状况，改善机体功能，排出体内毒素的作用，适用于机体不适，痤疮等平素火毒易盛之症。如黄芪苏麻粥、鲜笋拌芹菜等。

3. 药膳的应用原则与注意事项

应用原则：

药膳具有保健养生、治病防病等多方面的作用，在应用时应遵循一定的原则。药物是祛病救疾的，见效快，重在治病；药膳多用以养生防病，见效慢，重在养与防。药膳在保健、养生、康复中有很重要的地位，但药膳不能代替药物疗法。各有所长，各有不足，应视具体人与病情而选定合适之法，不可滥用。

（1）因证用膳。

中医讲辨证施治，药膳的应用也应在辨证的基础上选料配伍，如血虚

的病人多选用补血的食物大枣、花生，阴虚的病人多使用枸杞子、百合、麦冬等。只有因证用膳，才能发挥药膳的保健作用。

（2）因时而异。

中医认为，人与日月相应，人的脏腑气血的运行，和自然界的气候变化密切相关。“用寒远寒，用热远热”，意思是说在采用性质寒凉的药物时，应避开寒冷的冬天，而采用性质温热的药物时，应避开炎热的夏天。这一观点同样适用于药膳。

（3）因人用膳。

人的体质年龄不同，用药膳时也应有所差异，小儿体质娇嫩，选择原料不宜大寒大热，老人多肝肾不足，用药不宜温燥，孕妇恐动胎气，不宜用活血滑利之品。这都是在药膳中应注意的。

（4）因地而异。

不同的地区，气候条件、生活习惯有一定差异，人体生理活动和病理变化亦有不同，有的地处潮湿，饮食多温燥辛辣，有的地处寒冷，饮食多热而滋腻，而在南方的广东饮食则多清凉甘淡，在应用药膳选料时也是同样的道理。

注意事项：

（1）运用药膳疗法时，应注意食物与药物的禁忌，如黄连、甘草、乌梅、桔梗忌猪肉，鳖肉忌薄荷、苋菜，鸡肉忌黄鳝，蜜忌葱，天门冬忌鲤鱼，白术忌大蒜、桃、李，人参忌萝卜等。

（2）由高血压、冠心病及严重心、肝、肾脏疾病引起的水肿者，在配制药膳时应少放盐，宜清淡。

（3）对体质肥胖，患有动脉粥样硬化性疾病的患者，宜食用低脂肪食物的药膳。

（4）糖尿病患者慎用或不用以淀粉类或糖类烹调的药膳。

4. 药膳的药物配伍禁忌

遵循中药本草学理论，一般参考“十八反”和“十九畏”。“十八反”的具体内容是：甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白芨；藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、苦参、细辛、芍药。“十九畏”的具体内容是：硫磺畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，官桂畏赤石脂，人参畏五灵脂。

药膳之引经，其食非食，药非药，望明辨而用，非食之食，食之误人，非药之药，用之误命。

5. 全面膳食构建和谐身心

所谓全面膳食，就是要求在饮食内容上尽可能做到多样化，讲究荤素食、主副食、正餐和零食等之间的合理搭配。全面膳食是现代营养学一个基本的观点，其实，在中医食疗学中也早有类似认识，如我国医学典籍《黄帝内经》中曾经明确提出膳食配伍的原则："五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。"五谷，为米、麦及其他杂粮类食物的泛称，五果、五菜则分别指古代的五种蔬菜和果品，五畜泛指肉类食品。谷、肉、果、菜这四大类食物，分别提供人体所需要的糖类、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、纤维素等，以满足人体功能活动的需要。

其关键是注重整体，辨证施食，即在运用药膳时，首先要全面分析患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面情况，判断其基本证型；然后再确定相应的食疗原则，给予适当的药膳治疗。如慢性胃炎患者，若证属胃寒者，宜服良附粥；证属胃阴虚者，则服玉石梅楂饮等。

防治兼宜，效果显著：

药膳既可治病，又可强身防病，这是有别于药物治疗的特点之一。药膳尽管多是平和之品，但其防治疾病和健身养生的效果却是比较显著的。如山东中医药大学根据古代食疗和清宫保健经验研制而成的"八珍食品"，含有山药、莲子、山楂等 8 种食用中药，幼儿食用 30 天后食欲增加者占 97%，生长发育也有所改善；再如，莱阳梨香菇补精，是由莱阳梨汁和香菇、银耳提取物制成，中老年慢性病患者服后不仅能显著改善各种症状，而且可使高脂血症者血脂下降，并可使免疫功能得到改善。

良药可口，服食方便：

由于中药汤剂多有苦味，故民间有"良药苦口"之说。有些人，特别是儿童多畏其苦而拒绝服药。而药膳使用的多为药、食两用之品，且有食品的色、香、味等特性；即使加入了部分药材，由于注意了药物性味的选择，并通过与食物的调配及精细的烹调，仍可制成美味可口的药膳，故谓"良药可口，服食方便"。

6. 总体原则

要求大家树立营养平衡理念并且培养良好的健康生活习惯以达到健康的生活状态。

基本方针：

第一，食物多样、谷类为主，粗细搭配；

第二，多吃蔬菜、水果和薯类；

第三，每天吃奶类、大豆或其制品；

第四，常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；

第五，减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；

第六，食不过量，天天运动，保持健康体重；

第七，三餐分配要合理，零食要适当；

第八，每天足量饮水，合理选择饮料；

第九，如饮酒应限量；

第十，吃新鲜卫生的食物。

附录　食疗歌诀

——根据中国居民膳食指南，来自官方与民间，推荐给大家。

平衡篇：

平衡进餐是保健，
保健医生是自己，
营养平衡是“心意”，
营养平衡餐餐做，
不能光吃肉菜不吃饭，
谷类为主是关键，
粗茶淡饭保平安，
平衡“吃饭”是保健。

低调篇：

天天餐馆高摄入，
天天美食高代谢，
人体代谢高负担，
体内堆积高毒素，
心脑慢病高发率，
人体寿命高威胁，
好的习惯要培养。

季节篇：

反季食品花样多，
百姓多喜新鲜果，
有些食品欠成熟，
加速催化保存长，
高价精装质量低，

误导宣传迷惑人，
应季食品保安全。

蔬菜篇：

要想健康身体好，蔬菜疗歌要记牢。
茄子祛风通经络，黄瓜减肥美容貌。
十月萝卜小人参，冬瓜消肿利水尿。
莴笋通乳利五脏，健脾益肾数山药。
补中益气马铃薯，开胃抗寒红辣椒。
止咳化痰胡萝卜，白菜宽胸疏肠道。
大蒜能治胃肠炎，芹菜能降血压高。
番茄富含维生素，韭菜补肾暖膝腰。
亭亭玉立荷莲藕，止血安神解酒妙。
养血平肝黄花菜，洋葱杀菌是良药。
海带含碘治甲亢，常吃菜花癌症少。
芋头散结治瘀肿，荸荠利咽热火消。
胡椒驱寒又燥湿，葱姜辣汤治感冒。
心血管病食木耳，银耳强身又补脑。
香菇益寿抗癌症，蘑菇抑制癌细胞。
蔬菜疗疾常食用，强身健体寿命高。

水果篇：

红枣补脾又生津，调和诸药润肺心。
柿饼清热又健脾，止渴补血舒脉理。
苹果止泻又开胃，助消化来补身体。
柑橘理气润燥湿，止咳化痰清口味。
桃子活血并补气，润燥还能健身体。
李子止渴带生津，多食反而会伤身。

菠萝止渴又解乏，疏通肠胃益处多。
草莓健胃并补脾，气血和顺益身体。
枇杷味美治哮喘，孕妇食之能助产。
罗汉果小功效大，润喉止咳把痰化。
补中益气是桂圆，干鲜龙眼营养全。
阴虚内寒可食杏，补充胃酸食欲畅。
梅子解渴又安神，乌梅可杀痢疾菌。
猕猴桃能防癌症，常食也能治胃病。
安胎利尿吃葡萄，还助消化效果好。
梨子润喉又化痰，梨汁止咳润心肺。
香蕉通便清内火，润肠能使血脉和。
滋润咽喉有橄榄，既解毒来又化痰。
润肺乌发核桃仁，滑肠补肾强腰身。
保肝健肾有桑椹，养血明目又生津。
益肺平喘食白果，银杏缩便白带无。
消食降脂是山楂，抗癌健胃散瘀滞。
椰子果汁能止渴，即可防渴又清火。
山区佳果数板栗，提神健胃营养高。
藕节止血能散瘀，能治咳血止血痢。
西瓜原是好果品，利尿消暑疗百病。
水果各味能治疾，合理食之收效益。
偏食多食反有害，适量对症才开胃。

（一）

若要不失眠，煮粥加白莲。
若要皮肤好，大米煮红枣。
气短体虚弱，粥里加山药。
心虚体不中，桂圆煨米粥。

要治口臭症，荔枝粥除根。
清退高热症，煮粥加芦根。
血压高头昏，胡萝卜粥灵。
防治脚气病，米糠煮粥饮。
肠胃缓泻症，胡桃米粥炖。
头昏多汗症，煮粥加薏仁。
便秘补中气，藕粥很相宜。
夏令防中暑，荷叶同粥煮。
若要双目明，粥中加旱芹。

（二）

谷物菜畜养生宝，四性五味任君调。
善待生命莫偏食，营养全面要记牢。
牛奶虾皮能补钙，苹果止血开胃道。
盐醋防毒消炎好，韭菜补肾暖膝腰。
胡椒驱寒又化湿，葱辣姜汤治感冒。
大蒜抑制肠炎发，绿豆解暑是佳肴。
莴苣丝瓜能解毒，清热化痰有疗效。
生梨饭后能化痰，橘皮助食黏痰消。
萝卜化痰消胀气，苦菜凉血解毒痨。
芹菜平肝治咳痛，还能抑降血压高。
牛奶木耳和柑橘，食之能健脑细胞。
润肺乌发食核桃，又可强肾及补脑。
大豆菜花猕猴桃，防治癌症有功效。
海带含碘化瘀结，香菇菌蘑肿瘤消。
动物肝脏壮视力，苦瓜菠菜明目好。
鱼虾猪蹄补乳汁，白菜瓜类能利尿。
香蕉通便解胃火，红薯润便防结燥。

花生能降胆固醇，来点啤酒会更妙。
番茄补血美容颜，禽蛋益智营养高。
健胃补脾食红枣，红枣煮粥皮肤好。
生津安神数乌梅，黄瓜减肥身苗条。
蜂蜜润燥又益寿，葡萄银耳防衰老。
南瓜是个保健品，营养丰富人称道。
防癌抑喘降血压，美容减肥治糖尿。
再嘱凡事莫贪量，科学配餐很重要。
例如高血压患者，不宜过多吃红枣。
养生治病兼得之，争取少提药包包。
牢记食疗歌一首，健康长寿乐逍遥。

参考文献

1. 张大钊.《中医文化对谈录》[M].桂林：广西师范大学出版社2004年版.

2. 罗大伦.古代的中医——七大名医传奇[M].北京：中国中医药出版社2009年版.

3. 庞景三.解读张仲景[M].北京：人民卫生出版社2010年版.

4. 杨辅仓.中医趣谈[M].桂林：广西师范大学出版社2004年版.

5. 李云昌.中医文化面面观[M].北京：军事医科出版社2007年版.

6. 王国玮，周滔.食物是天然的药物[M].北京：中国人民大学出版社2009年版.

7. 陆伟瑛.食物益忌[M].成都：成都时代出版社2010年版.

8. 王彤.养生就是养气血——精、气、神、五脏全面调养法[M].北京：化学工业出版社2009年版.